

# JUDO



## Cintura Bianca/Gialla

### UKEMI

**Mae Mawara ukemi**

caduta in avanti rotolata

**Ushiro ukemi**

caduta indietro

### NAGE WAZA

**O soto gari** grande falcata esterna

**De ashi barai** spazzare il piede avanzante

**Uki goshi** ancata fluttuante

### KATAME WAZA

**Hon gesa gatame** controllo fondamentale a fascia

**Kuzure gesa gatame** variante del controllo a fascia

### Teoria

**Jigoro Kano, fondatore del Judo, nato il 1860 e morto il 1938**

**Judo** = **Via della cedevolezza**

**Tatami** = **Materassina**

**Judogi** = **Tuta da Judo (pron. giudoghi)**

>>> **Giacca** = **Uwagi**

>>> **Pantaloni** = **Zubon**

>>> **Cintura** = **Obi**

>>> **CIabatte** = **Zori**

**Dojo** = **Luogo dove si Pratica il Judo**

**Seza** = **In ginocchio**

**Rei** = **Saluto**

### Arbitraggio

**Hajime** = **Iniziate**

**Mate** = **Lasciatevi**

**Sono mama** = **Non muovetevi**

**Yoshi** = **Continuate**

**Osaekomi** = **Immobilizzazione valida**

**Toketa** = **Immobilizzazione rotta (si continua)**

**Soremade** = **è tutto qui (fine del combattimento)**

