

J
U
D
O



Striscia Marrone

NAGE WAZA

Uki waza

tecnica fluttuante

Tani otoshi

caduta nella valle

KATAME WAZA

Tutte le tecniche fino a cintura blu

Kaeshi waza

Uki goshi - Ushiro goshi

Tai otoshi - Tani otoshi

O uchi gari - Ko soto gake

Kata

1° serie del Nage no kata

2° serie del Nage no kata

3° serie del Nage no kata

Renraku waza

Seoi nage - Ko uchi gake

Tai otoshi - O uchi gari

Uchi mata - Ashi guruma

