

J
U
D
O



Striscia Gialla

UKEMI

Mae Mawara ukemi
caduta in avanti rotolata

NAGE WAZA

O soto gari grande falciata esterna

De ashi barai spazzare il piede avanzante

KATAME WAZA

Hon gesa gatame controllo fondamentale a fascia

Teoria

Jigoro Kano, fondatore del Judo

Judo	=	Via della cedevolezza
Tatami	=	Materassina
Judogi	=	Tuta da Judo (pron. giudoghi)
Dojo	=	Luogo dove si pratica il Judo
Seza	=	In ginocchio
Rei	=	Saluto

Arbitraggio

Hajime	=	Iniziate
Mate	=	Lasciatevi
Osaekomi	=	Immobilizzazione valida
Soremade	=	è tutto qui (fine del combattimento)

