

JUDO



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)**

