

JUDO



Striscia Verde

NAGE WAZA

Tai otoshi

Harai goshi

caduta del corpo

spazzata con l'anca

RENRAKU WAZA

Cenni

KAESHI WAZA

Cenni

KATAME WAZA - Shime Waza

Kata juji jime

strangolamento a croce con la spalla

KATAME WAZA - Kansetsu Waza

Ude garami

torsione del braccio

Teoria

Fasi di una tecnica :

- **Kumi Kata** = **Prese**
- **Kuzushi** = **Rottura di Posizione e disequilibrio**
- **Tsukuri** = **Squilibrio e migliore Preparazione alla Proiezione**
- **Michiaku** = **Contatto**
- **Kake** = **Proiezione**

