

J  
U  
D  
O



## Cintura Blu/Marrone

### NAGE WAZA

**Uki waza**

*tecnica fluttuante*

**Tani otoshi**

*caduta nella valle*

**Tsuri goshi**

*colpo d'anca sollevando*

**Eri sei nage**

*lancio di spalla per il bavero*

**Sode tsuri komi goshi**

*colpo d'anca tirando*

*e sollevando con presa alla manica*

### 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**

---

**1 serie del Katame no kata**

### Renraku waza

**Seoi nage - Ko uchi gake**

**Tai otoshi - O uchi gari**

**Uchi mata - Ashi guruma**

