

**JUDO**



# **Cintura Blu/Marrone**

## **NAGE WAZA**

<b>Uki waza</b>	tecnica fluttuante
<b>Tani otoshi</b>	caduta nella valle
<b>Tsuri goshi</b>	colpo danca sollevando
<b>Eri seoi nage</b>	lancio di spalla per il bavero
<b>Sode tzuri komi goshi</b> e sollevando con presa alla manica	colpo danca tirando

## **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**

---

**I serie del Katame no kata**

### **Renraku waza**

**Seoi nage - Ko uchi gake**  
**Tai otoshi - O uchi gari**  
**Uchi mata - Ashi guruma**

