

# JUDO



## Cintura Arancione

### NAGE WAZA

O uchi gari	grande falciata interna
Ko uchi gari	piccola falciata interna
Ko soto gari	piccola falciata esterna
O goshi	grande ancata
Koshi guruma	ruota sull'anca
IPPON seoi nage	lancio sul dorso per un punto

### KATAME WAZA

**Kami shio gatame** controllo a quattro punti da sopra

**Kuzure gami shio gatame**

variante del controllo a quattro punti da sopra

**Yoko shio gatame** controllo a quattro punti laterale

**Kuzure yoko shio gatame**

variante del controllo a quattro punti laterale

**Tate shio gatame** controllo a quattro punti longitudinale

**Kuzure tate shio gatame**

variante del controllo a quattro punti longitudinale

### Teoria

1° Kodokan (scuola di Judo) = 1882

1° Go kyo = 1895

Ultimo Go kyo = 1920

Estens. Go Kyo = 1982

Shisei = Posizioni

Shisen hon tai = Posizione fondamentale del corpo

Migi shisen tai = Posizione fondamentale destra

Hidari shisen tai = Posizione fondamentale sinistra

Jigo hon tai = Posizione difensiva del corpo

Migi jigo tai = Posizione difensiva destra

Hidari jigo tai = Posizione difensiva sinistra

Kuzushi = Squilibrio

HAPPO no kuzushi = 8 direzioni di squilibri come la rosa dei venti



### Arbitraggio

Tatami regolamentare = 14m X 14m - 16m X 16m

Area di combattimento = 8m X 8m - 10m X 10m

Area di sicurezza = min 3m max 4m

Tempi di immobilizzazione: da 1 a 9 sec Niente  
da 10 a 19 sec Wazari  
20 sec IPPON

