



Cintura Arancione

NAGE WAZA

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

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

