

柔道



6° Kyu - Verde

Ukemi

Tobi mae ukemi (caduta avanti con salto)

Kantetsu waza

Okuri kote mawashi (Yonkyo) = inseguire il polso circolarmente

Ude hishigi hiza gatame = iperestensione del braccio con controllo del ginocchio

Shime Waza

Nami juji jime = strangolamento incrociato normale

Kata juji jime = strangolamento incrociato con la spalla

Gyaku juji jime = strangolamento incrociato al contrario

Uke Waza

Age uke = parata sollevando

Da oi tsuki > assorbendo a dx e sx

Da Oi tsuki jodan > soto uke

Da Oi tsuki jodan > uchi uke

Da mawashi geri > uchi uke

Atemi Waza

Ura mawashi geri = calcio circolare inverso

Mae empi = gomitata avanti

Yoko empi = gomitata laterale

Mawashi empi = comitata circolare

Ushiro empi = gomitata indietro

Nage Waza

Shio nage = lancio nelle 4 direzioni (quarto principio)

Tani otoshi = caduta nella valle

Koshi guruma = ruota sull'anca

Uki goshi = ancata fluttuante

Kata seoi = lancio sulla spalla

Osae komi waza

Kuzure kami shio gatame = variante del controllo 4 punti da sopra

Ushiro kesa gatame = controllo a fascia da dietro

Kuzure tate shio gatame = variante del controllo 4 punti longitudinale

Shinken shobu waza

1. Strangolamento da sopra (al suolo)
2. Pugno al viso (al suolo)
3. Presa sopra le braccia avanti
4. Presa sopra le braccia indietro
5. Presa al collo laterale
6. Coltellata all'addome
7. Difesa libera da spinta avanti
8. Difesa libera da attacco libero

Kata

Gyaku no kata

