



Cintura Blu

Kaeshi waza

O soto gari - O soto gari
De ashi barai - De ashi barai
Seoi nage - Okuri eri jime

Renraku waza

Harai goshi - O soto otoshi
Uchi mata - Tai otoshi
Uchi mata - O uchi gari
O uchi gari - Ko uchi gari
Ippon seoi nage - Seoi otoshi
Ippon seoi nage - Sukui nage

KATAME WAZA - Kansetsu Waza

Ude hishigi waki gatame	iperestensione al braccio con l'ascella
Ude hishigi hara gatame	iperestensione al braccio con l'addome
Ude hishigi ashi gatame	iperestensione al braccio con le gambe

KATAME WAZA - Shime Waza

Hadaka jime	strangolamento a mani nude
Okuri eri jime	strangolamento scivolato per i baveri
Kata ha jime	strangolamento con controllo della spalla

NAGE WAZA

Ane goshi colpo d'anca ad ala
Ashi guruma ruota sulla gamba
O guruma grande ruota
Kata guruma ruota sulla spalla
Tomoe nage proiezione a cerchio
Soto makikomi avvolgimento esterno
Harai goshi
Uchi mata

Kata

1° serie del Nage no kata

Teoria

Strangolamenti:

Respiratori, Nervosi e Sanguigni

Immobilizzazioni:

- 3 punti di appoggio (kesa gatame)
- 4 punti di appoggio (shiho gatame)

Suddivisione del Judo

