

JUDO



Cintura Gialla/Arancione

NAGE WAZA

O uchi gari

grande falciata interna

Ko uchi gari

piccola falciata interna

O goshi

grande ancata

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

Teoria

Jigoro Kano, fondatore del Judo, nato il 1860 e morto il 1938

1° Kodokan (scuola di Judo) = 1882

Judo = Via della cedevolezza

Tatami = Materassina

Judogi = Tuta da Judo

>>> **Giacca** = Uwagi

>>> **Pantaloni** = Zubon

>>> **Cintura** = Obi

>>> **Ciabatte** = Zori

Dojo = Luogo dove si pratica il Judo

Seza = In ginocchio

Rei = Saluto

Ritsu Rei = Saluto in piedi

Za Rei = Saluto in ginocchio

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

