



Cintura Gialla/Arancione

NAGE WAZA

O uchi gari	<i>grande falciata interna</i>
Ko uchi gari	<i>piccola falciata interna</i>
O goshi	<i>grande ancata</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

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

Ritsui 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

