

**柔道**



## 2° Kyu - Marrone

### **Ukemi**

**Migi yoko ukemi** (caduta laterale destra con lancio)

**Hidari yoko ukemi** (caduta laterale sinistra con lancio)

### **Shime Waza**

**Ryote jime** = strangolamento a due mani

### **Atemi Waza**

**Ura mawashi geri** = calcio circolare inverso

**Mae empi** = gomitata avanti

**Yoko empi** = gomitata laterale

**Mawashi empi** = gomitata circolare

### **Uke Waza**

**Shuto uke** = parata con il taglio della mano

### **Nage Waza**

**Sukui nage** = lancio a cucchiaino

**Soto maki komi** = avvolgimento esterno

**Uchi mata** = colpo d'anca interno

**Sode tsuri komi goshi** = ancata tirando e sollevando con entrambe le mani

### **Ko budo waza**

**Uso e maneggio del tanto**

**Esecuzione di tecniche libere**

### **Shinken shobu waza**

1. **Pugno gancio**
2. **Ushiro geri**
3. **Presa alla spalla**
4. **Presa al polso e nuca**
5. **Strangolamento in mezzo alle gambe al suolo**
6. **Calcio a schiacciare al suolo**
7. **Bloccaggio da dietro**
8. **Attacco da coltello da più avversari**

### **Kata**

**Gyaku no kata**

**Tonfa no kata**

**Nage no kata**

**Sai no kata**

