

**JUDO**



# Cintura Marrone

## NAGE WAZA

**Ushiro goshi**

colpo d'anca all'indietro

**Ura nage**

lancio rovesciato

**Sumi gaeshi**

rovesciamento nell'angolo

**Uki waza**

tecnica fluttuante

**Tani otoshi**

caduta nella valle

**Tsuri goshi**

colpo d'anca sollevando

**Eri seoi nage**

lancio sul dorso per il bavero

**Sode tzuri komi goshi**

colpo d'anca tirando e sollevando  
con presa alla manica

## KATAME WAZA - Kansetsu Waza

**Sankaku gatame**

controllo a triangolo

**Ushiro ude garami**

torsione del braccio all'indietro

## KATAME WAZA - Shime Waza

**Sankaku jime**

strangolamento a triangolo

**Ryote jime**

strangolamento a due mani

**Katafate jime**

strangolamento con una mano

**Sode guruma jime**

strangolamento con rotazione delle maniche

## Kaeshi waza

**Ko uchi gari - Ko soto gari**

**Hane goshi - Ushiro goshi**

**O uchi gari - Ko soto gake**

## Kata

**Nage no kata (completo)**

**Katame no kata (completo)**

## Renraku waza

**Seoi nage - Ko uchi gake**

**Tai otoshi - O uchi gari**

**Uchi mata - Ashi guruma**

**Seoi nage - Seoi otoshi**

**Ippon seoi nage - Tani otoshi**

