



# 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*

**Katate 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**

