

J
U
D
O



Cintura Verde/Blu

Kaeshi waza

O soto gari - O soto gari
De ashi barai - De ashi barai

Renraku waza

Harai goshi - O soto otoshi
O uchi gari - Ko uchi gari
Ippon seoi nage - Seoi otoshi
Ippon seoi nage - Sukui nage

KATAME WAZA - Kansetsu Waza

Ude hishigi waki gatame *iperestensione al braccio con l'ascella*
Ude hishigi hara gatame *iperestensione al braccio con l'addome*

KATAME WAZA - Shime Waza

Hadaka jime *strangolamento a mani nude*
Okuri eri jime *strangolamento scivolato per i baveri*

NAGE WAZA

Ashi guruma ruota sulla gamba
O guruma grande ruota
Harai goshi
Uchi mata

Kata

1° serie del Nage no kata

Teoria

Strangolamenti:

Respiratori, Nervosi e Sanguigni

Immobilizzazioni:

- *3 punti di appoggio (kesa gatame)*
- *4 punti di appoggio (shiho gatame)*

Suddivisione del Judo

