



Cintura Verde

NAGE WAZA

<i>Okuri ashi barai</i>	<i>spazzare entrambi i piedi</i>
<i>Tsuri komi goshi</i>	<i>colpo d'anca tirando e sollevando</i>
<i>Tai otoshi</i>	<i>caduta del corpo</i>
<i>Harai goshi</i>	<i>spazzata con l'anca</i>
<i>Uchi mata</i>	<i>falciata alla coscia interna</i>
<i>Ko soto gake</i>	<i>piccolo agganciamento esterno</i>

KATAME WAZA - Shime Waza

<i>Gyaku juji jime</i>	<i>strangolamento a croce rovesciato</i>
<i>Nami juji jime</i>	<i>strangolamento a croce normale</i>
<i>Kata juji jime</i>	<i>strangolamento a croce con la spalla</i>

KATAME WAZA - Kansetsu Waza

<i>Ude hishigi Ude gatame</i>	<i>controllo del braccio con iperestensione</i>
<i>Ude hishigi juji gatame</i>	<i>controllo a croce con iperestensione</i>
<i>Ude garami</i>	<i>torsione del braccio</i>

Teoria

Shin tai

- *Ayumi ashi* = *Spostamenti*
- *Tsuki ashi* = *Marcia normale*
- *Suri ashi* = *Piede segue piede (movimento doppio)*
- *Tai sabaki* = *Piede strisciato*
- *Tai sabaki* = *Rotazione del corpo a 90°, 180° e 360°*

Fasi di una tecnica :

- *Kumi Kata* = *Prese*
- *Kuzushi* = *Rottura di posizione e disequilibrio*
- *Tsukuri* = *Squilibrio e migliore preparazione alla proiezione*
- *Michiaku* = *Contatto*
- *Kake* = *Proiezione*

Suddivisione del Judo (base)

