

# JUDO



## Cintura Verde

### NAGE WAZA

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

### KATAME WAZA - Shime Waza

Gyaku juji jime	strangolamento a croce rovesciato
Nami juji jime	strangolamento a croce normale
Kata juji jime	strangolamento a croce con la spalla

### KATAME WAZA - Kansetsu Waza

Ude hishigi Ude gatame	controllo del braccio con iperestensione
Ude hishigi juji gatame	controllo a croce con iperestensione
Ude garami	torsione del braccio

### Teoria

#### Shin tai

- Ayumi ashi = Marcia normale
- Tsuki ashi = Piede segue Piede (movimento doppio)
- Suri ashi = 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)

