



# J U D O

# Cintura Arancione/Verde

# NAGE WAZA

*Okuri ashi barai*  
*Tsuri komi goshi*  
*Tai otoshi*  
*Harai goshi*

*spazzare entrambi i piedi  
colpo danca tirando e sollevando  
caduta del corpo  
spazzata con l'anca*

# RENRAKU WAZA

Cenni

# KAESHI WAZA

Cenni

# KATAME WAZA - *Shime Waza*

## Kata juji jime Nami juji jime

## **strangolamento a croce con la spalla**

# KATAME WAZA - *Kansetsu Waza*

**Ude garami**

### ***flessione del braccio***

## Ude hishigi Ude gatame

### controllo del braccio con iperestensione

## Teoria

## **Fasi di una tecnica :**

- **Kumi Kata** = *Prese*
  - **Kuzushi** = *Rottura di Posizione e disequilibrio*
  - **Tsukuri** = *Squilibrio e migliore Preparazione alla Proiezione*
  - **Michiaku** = *Contatto*
  - **Kake** = *Proiezione*

