

J  
U  
D  
O



## Cintura Arancione/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*

### RENRAKU WAZA

*Cenni*

### KAESHI WAZA

*Cenni*

### KATAME WAZA - Shime Waza

*Kata juji jime*

*strangolamento a croce con la spalla*

*Nami juji jime*

*strangolamento a croce normale*

### KATAME WAZA - Kansetsu Waza

*Ude garami*

*torsione 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*

