

J
U
D
O



Striscia Blu

Kaeshi waza

O soto gari - O soto gari

Renraku waza

O uchi gari - Ko uchi gari

Ippon seoi nage - Seoi otoshi

KATAME WAZA - Kansetsu Waza

Ude hishigi waki gatame iperestensione al braccio con l'ascella

KATAME WAZA - Shime Waza

Hadaka jime strangolamento a mani nude

NAGE WAZA

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

