



Cintura Gialla

NAGE WAZA

O soto gari grande falciata esterna

De ashi barai spazzare il piede avanzante

Uki goshi ancata fluttuante

Hiza guruma ruota sul ginocchio

Sasae tsuri komi ashi bloccare il piede tirando e sollevando

KATAME WAZA

Hon gesa gatame

controllo fondamentale a fascia

Kuzure gesa gatame

variante del controllo a fascia

Kata gatame

controllo con la spalla

Ushiro gesa gatame

controllo a fascia da dietro

UKEMI

Mae Mawara ukemi

caduta in avanti rotolata

Yoko ukemi

caduta laterale

Ushiro ukemi

caduta indietro

Teoria

Jigoro Kano, fondatore del Judo, nato il 1860 e morto il 1938

Judo = Via della cedevolezza

Tatami = Materassina

Judogi = Tuta da Judo

>>> **Giacca** = Uwagi

>>> **Pantaloni** = Zubon

>>> **Cintura** = Obi

>>> **Ciabatte** = Zori

Dojo = Luogo dove si pratica il Judo

Seza = In ginocchio

Rei = Saluto

Ritsu Rei = Saluto in piedi

Za Rei = Saluto in ginocchio

Arbitraggio

Yuko, Wazari, Ippon = Punteggi

Shido 1, Shido 2, Hansoku make = Punizioni

Hajime = Iniziate

Mate = Lasciatevi

Sono mama = Non muovetevi

Yoshi = Continuate

Osaekomi = Immobilizzazione valida

Toketa = Immobilizzazione rotta (si continua)

Soremade = è tutto qui (fine del combattimento)

