

JUDO



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 rottta (si continua)**

Soremade = **è tutto qui (fine del combattimento)**

