

J  
U  
D  
O



## Striscia Arancione

### NAGE WAZA

O uchi gari

grande falciata interna

O goshi

grande ancafa

### KATAME WAZA

Yoko shio gatame controllo a quattro punti laterale

Kuzure yoko shio gatame

variante del controllo a quattro punti laterale

### 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

Shisei = Posizioni

Kuzushi = Squilibrio

Happo no kuzushi = 8 direzioni di squilibri  
come la rosa dei venti



### 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)

