

# JUDO



## Striscia Arancione

### NAGE WAZA

O uchi gari  
O goshi

grande falciata interna  
grande ancata

### 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)**

