



# A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

## PROGRAMMA D'ESAME PER KYU -- CINTURA GIALLA - ARANCIO

### HIDARI NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE A SINISTRA)

HIDARI O GOSHI	(grande colpo d'anca a sinistra)
HIDARI HIZA GURUMA	(ruota al ginocchio sinistro)
HIDARI DE ASHI BARAI	(spazzata al piede avanzante sinistro)
HIDARI O UCHI GARI	(grande falciata interna a sinistra)
HIDARI SEOI OTOSHI	(rovesciamento sul dorso a sinistra)

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

### HIDARI KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO A SINISTRA)

HIDARI KESA GATAME	(controllo di traverso o a fascia a sinistra)
HIDARI KUZURE KESA GATAME	(variante di kesa gatame a sinistra)
HIDARI USHIRO KESA GATAME	(controllo da dietro a sinistra)

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE ARRIVANDO IN PRESA

### YAKUSOKU GEIKO (TECNICA PER UNO)

### RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

IL MAESTRO - ROKUDAN  
Italo Parodi



