

A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

PROGRAMMA D'ESAME PER 4 KYU - CINTURA ARANCIO

NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE)

SASAE TSURI KOMI ASHI	(trattenuta al piede tirando e sollevando)
O SOTO GARI	(grande falciata esterna alla coscia)
KO UCHI GARI	(piccola falciata interna)
UKI GOSHI	(anca fluttuante)
SEOI NAGE	(braccio in spalla)

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO)

KATA GATAME	(controllo con la spalla)
MAKURA GESA GATAME	(controllo a cuscino)
KAMI SHIHO GATAME	(controllo con 4 punti di appoggio da sopra)
KUZURE KAMI SHIHO GATAME	(variante del controllo con 4 punti di appoggio da sopra)

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE ARRIVANDO IN PRESA

PER ADULTI - 15 anni in su

SHIME WAZA (TECNICHE DI SOFFOCAMENTO)

KATA JUJI JIME	(soffocamento incrociato)
JAKU JUJI JIME	(soffocamento con pollici esterni)

KANSETSU WAZA (TECNICHE DI LUSSAZIONE)

UDE HISHIGI JUJI GATAME	(leva al gomito con controllo a croce)
UDE HISHIGI WAKI GATAME	(leva al gomito con controllo del braccio sotto l'ascella)

YAKUSOKU GEIKO (TECNICA PER UNO)

RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

SHIAI (COMBATTIMENTO)

