

# A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

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

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

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

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

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

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

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE ARRIVANDO IN PRESA

### YAKUSOKU GEIKO (TECNICA PER UNO)

### RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

### SHIAI (COMBATTIMENTO)

IL MAESTRO - ROKUDAN  
Italo Parodi

