

# A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

## PROGRAMMA D'ESAME PER 3 KYU - CINTURA VERDE

### NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE)

HARAI GOSHI	(falciata con l'anca)
TAI OTOSHI	(proiezione in avanti con opposizione della gamba)
UCHI MATA	(falciata interna con la coscia)
KOSHI GURUMA	(rotazione sull'anca)

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

### KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO)

TATE SHIHO GATAME	(immobilizzazione sull'addome con presa in cintura)
YOKO SHIHO GATAME	(immobilizzazione a croce)
KUZURE YOKO SHIHO GATAME	(variante dell'immobilizzazione a croce)

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE DA POSIZIONI DIVERSE ARRIVANDO IN PRESA

### PER ADULTI - 15 anni in su

#### SHIME WAZA (TECNICHE DI SOFFOCAMENTO)

HADAKA JIME	(soffocamento da dietro a mani nude)
OKURI ERI JIME	(soffocamento da dietro con i baveri)
KATA HA JIME	(soffocamento da dietro con baveri e braccio)

#### KANSETSU WAZA (TECNICHE DI LUSSAZIONE)

UDE HISHIGI HARA GATAME	(leva al gomito con addome)
UDE HISHIGI UDE GATAME	(leva al gomito con mani)
UDE HISHIGI IZA GATAME	(leva al gomito con ginocchio)

#### RENRAKU WAZA (TECNICHE DI SUCCESSIONE)

SEOI NAGE - KO UCHI GARI

#### KAESHI WAZA (CONTROTECNICHE)

SEOI NAGE - DE ASHI BARAI (schivando)

#### NAGE NO KATA (FORMA DELLE PROIEZIONI)

1° GRUPPO ----UKI OTOSHI - SEOI NAGE - KATA GURUMA

#### YAKUSOKU GEIKO (TECNICA PER UNO)

#### ESECUZIONE DI UNA TECNICA CON PRESE DIVERSE

#### RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

#### SHIAI (COMBATTIMENTO)



IL MAESTRO - ROKUDAN  
Italo Parodi