



A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

PROGRAMMA D'ESAME PER 2 KYU - CINTURA BLU

NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE)

TANI OTOSHI	(caduta nella valle)
OKURI ASHI BARAI	(spazzata ai due piedi)
TSURI KOMI GOSHI	(tirare sollevando entrando sotto con l'anca)
TOMOE NAGE	(capovolta con piede all'inguine)

KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO)

PASSAGGIO TRA DIVERSE IMMOBILIZZAZIONI CON UKE CHE SI MUOVE

PER ADULTI - 15 anni in su

SHIME WAZA (TECNICHE DI SOFFOCAMENTO)

RJOTE JIME	(soffocamento al collo con i due baveri)
TSUKKOMI JIME	(soffocamento al collo con un bavero)

KANSETSU WAZA (TECNICHE DI LUSSAZIONE)

UDE HISHIGI ASHI GATAME	(leva al gomito con la gamba)
-------------------------	-------------------------------

RENRAKU WAZA (TECNICHE DI SUCCESSIONE)

SEOI NAGE - O SOTO GARI	(avanti - indietro)
KO UCHI GARI - O UCHI GARI	(destra - sinistra)
O UCHI GARI - TAI OTOSHI	(indietro - avanti)

KAESHI WAZA (CONTROTECNICHE)

SEOI NAGE - DE ASHI BARAI	(schivare) (chowa)
O SOTO GARI - O SOTO GARI	(bloccare) (go)
O UCHI GARI - UKI OTOSHI	(assecondare) (yawara)

NAGE NO KATA (FORMA DELLE PROIEZIONI)

1° GRUPPO ----UKI OTOSHI - SEOI NAGE - KATA GURUMA
2° GRUPPO ----UKI GOSHI - HARAI GOSHI - TSURI KOMI GOSHI

KAKARI GEIKO (ALLENAMENTO CON RESISTENZA)

ESECUZIONE DI DIVERSE TECNICHE CON STESSA PRESA

RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

SHIAI (COMBATTIMENTO)



IL MAESTRO - ROKUDAN
Italo Parodi

