



# A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

## PROGRAMMA D'ESAME PER KYU - CINTURA BLU - MARRONE

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

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

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

PASSAGGIO TRA DIVERSE IMMOBILIZZAZIONI CON UKE CHE SI MUOVE A SINISTRA

### 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)
O UCHI GARI - KO UCHI GARI	(sinistra - destra)

### KAESHI WAZA (CONTROTECNICHE)

SEOI NAGE - DE ASHI BARAI	(schivare) (chowa)
SEOI NAGE - USHIRO GOSHI	(bloccare) (go)
SEOI NAGE - TOMOE NAGE	(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)

### RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

### SHIAI (COMBATTIMENTO)

IL MAESTRO - ROKUDAN  
Italo Parodi



