



# 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



