



A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

PROGRAMMA D'ESAME PER 1 KYU - CINTURA MARRONE

NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE)

SUMI GAESHI	(rovesciamento nell'angolo)
UKI WAZA	(rovesciamento fluttuante in avanti)
HANE GOSHI	(colpo d'anca con gamba raccolta)
KATA GURUMA	(ruota sulle spalle)

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)

SANKAKU JIME	(soffocamento con gambe)
--------------	--------------------------

KANSETSU WAZA (TECNICHE DI LUSSAZIONE)

ASHI GARAMI	(torsione della 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)
SEOI NAGE - SEOI OTOSHI	(avanti - avanti)
O SOTO GARI - O SOTO OTOSHI	(indietro - indietro)
O UCHI GARI - KO UCHI GARI	(sinistra - destra)

da NAGE WAZA a KATAME WAZA
da KATAME WAZA a NAGE WAZA
da KATAME WAZA a KATAME WAZA

KAESHI WAZA (CONTROTECNICHE)

O UCHI GARI - SASAE TSURI KOMI ASHI	(schivare) (chowa)
O UCHI GARI - DE ASHI BARAI	(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
3° GRUPPO ---- OKURI ASHI BARAI - SASAE TSURI KOMI ASHI - UCHI MATA

KAKARI GEIKO (ALLENAMENTO CON RESISTENZA)

RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

SHIAI (COMBATTIMENTO)

IL MAESTRO - ROKUDAN
Italo Parodi



