



# 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



