

A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

PROGRAMMA D'ESAME PER KYU - CINTURA VERDE - BLU

HIDARI NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE A SINISTRA)

HIDARI HARAI GOSHI	(falciata con l'anca a sinistra)
HIDARI TAI OTOSHI	(proiezione in avanti con opposizione della gamba a sinistra)
HIDARI UCHI MATA	(falciata interna con la coscia a sinistra)
HIDARI KOSHI GURUMA	(rotazione sull'anca a sinistra)

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

HIDARI KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO A SINISTRA)

HIDARI TATE SHIHO GATAME	(immobilizzazione sull'addome con presa in cintura a sinistra)
HIDARI YOKO SHIHO GATAME	(immobilizzazione a croce a sinistra)
HIDARI KUZURE YOKO SHIHO GATAME	(variante dell'immobilizzazione a croce a sinistra)

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE DA POSIZIONI DIVERSE ARRIVANDO IN PRESA

RENRAKU WAZA (TECNICHE DI SUCCESSIONE)

SEOI NAGE - KO UCHI GARI
KO UCHI GARI - O UCHI GARI

KAESHI WAZA (CONTROTECNICHE)

SEOI NAGE - DE ASHI BARAI (schivando)
O SOTO GARI - O SOTO GARI (bloccando)

NAGE NO KATA (FORMA DELLE PROIEZIONI)

1° GRUPPO ----UKI OTOSHI - SEOI GAGE - KATA GURUMA

YAKUSOKU GEIKO (TECNICA PER UNO)

RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)

SHIAI (COMBATTIMENTO)

IL MAESTRO - ROKUDAN
Italo Parodi



