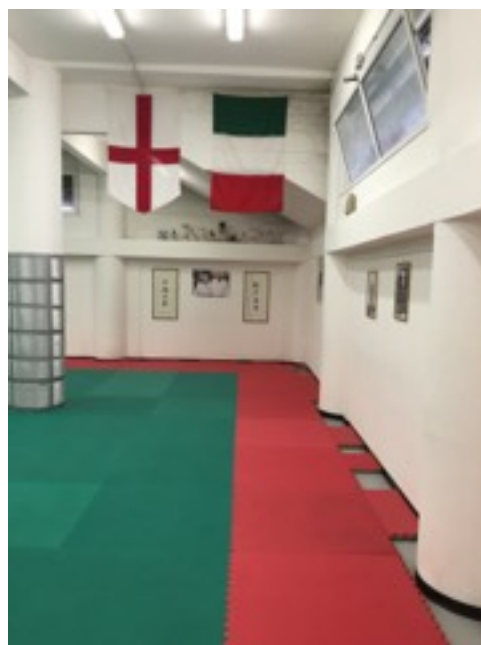




## AVVIAMENTO AL JUDO

### PROGRAMMA DA CINTURA BLU A MARRONE

AISE (Associazione Italiana Sport Educazione) SEDE REGIONALE  
ADO (Area Discipline Orientali)  
UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)



LA PROVA DI ESAME RIGUARDERA' TUTTO QUANTO PREVISTO PER I PASSAGGI PRECEDENTI OLTRE A:

**SUTEMI WAZA:** TECNICHE DI SACRIFICIO

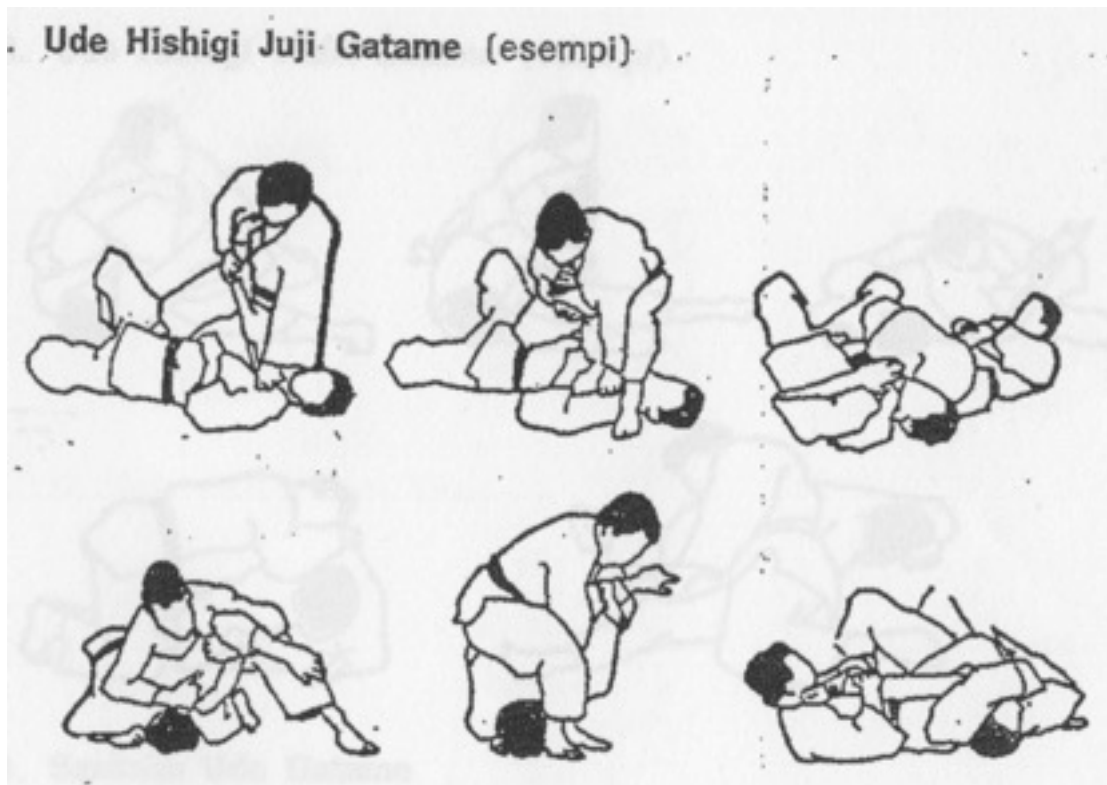


**NE WAZA:**  
HAIRI KATA:  
TORI SOTTO UKE IN DIFESA

**FASI DI STUDIO LEVE E STRANGOLAMENTI**

TECNICHE DI:  
IPERTENSIONE  
DISARTICOLAZIONE

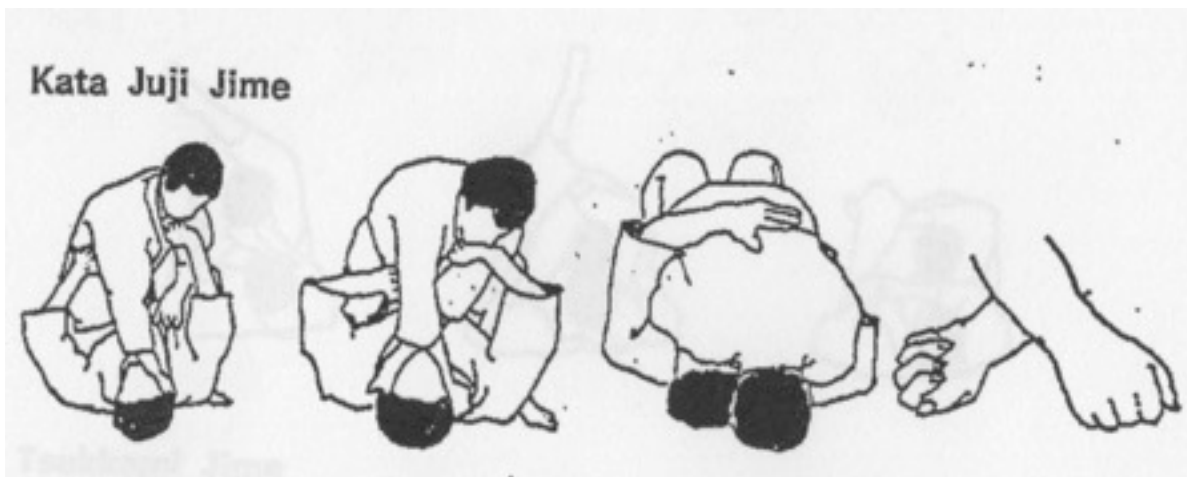
**KANSETZU:** LEVE



UDE GARAMI (esempi)



**SHIME: STRANGOLAMENTI**



**APPROCCIO PRIMI GRUPPI DEL  
NAGENOKATA: KATA DELLE PROIEZIONI**

**STUDIO DI UNA TECNICA INDIVIDUALE  
(TOKUI WAZA)**

## PICCOLO DIZIONARIO:

ASHI: PIEDE (GAMBA)

GOSHI: ANCA

KUBI: COLLO

TAI: CORPO

HIZA: GINOCCHIO

ERI: BAVERO

TE: MANO

BARAI: SPAZZARE

DE: AVANZANTE

GAESHI: ROVESCiare

GAKE: AGGANCIARE

GARAMI: ARROTOLATO, AVVOLTO

GARI: FALCIARE

GATAME: CONTROLLARE

GURUMA: RUOTARE

HANE: SALTARE ALL'INTERNO

HON: FONDAMENTALE

KESA: TRASVERSALE (SCIARPA)

KO: PICCOLO

KOMI: TIRARE

MAKI: AVVOLGERE A SPIRALE

O: GRANDE

OKURI: I DUE

OTOSHI: CADERE - ROVESCiare

SASAE: MANTENERE (BLOCCARE)

SEOI NAGE: PROIEZIONE PRENDENDO SUL DORSO

SHYO: QUATTRO LATI

SOTO: ALL'ESTERNO

SUTEMI: SACRIFICIO

TSURI: PESCARE

UCHI: ALL'INTERNO

UKI: AGITARSI (FRUSTARE)

YOKO: LATERALE