

**ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA
JUDO VALLE MAIRA**



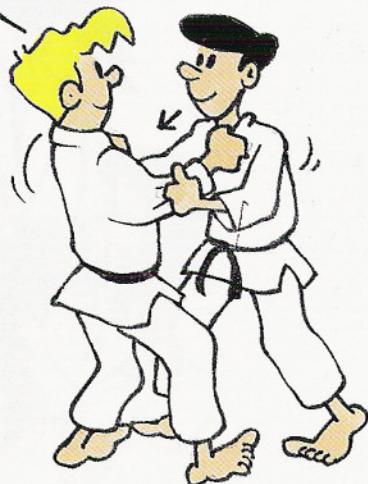
**PROGRAMMA ESAME
PER IL PASSAGGIO DI
CINTURA**

GIALLA / ARANCIO

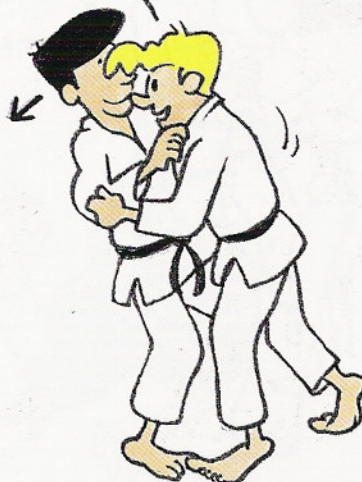
PRINCIPIO JU = CEDEVOLEZZA

OVVERO COME SFRUTTARE LA FORZA DELL'AVVERSARIO

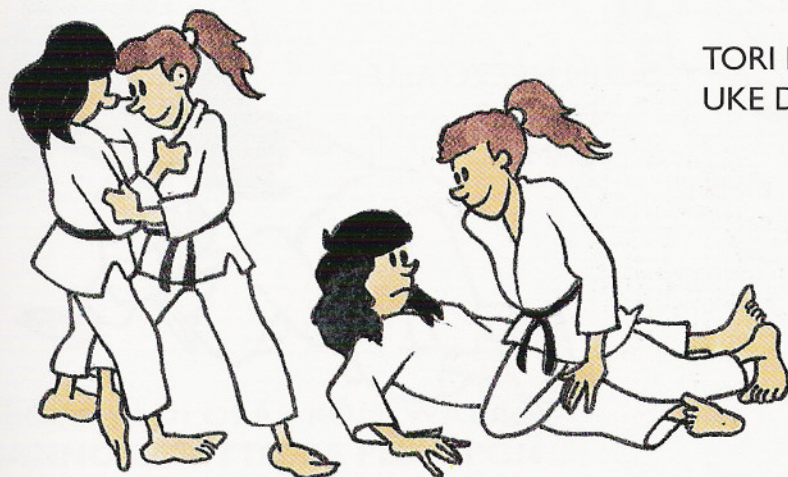
IO HO CAPITO CHE QUANDO UKE MI SPINGE, LO FACCIAMO CADERE TIRANDOLO IN AVANTI!...



..E QUANDO LUI MI TIRA, IO LO PROIETTO ALL'INDIETRO!



IO SONO TORII E UTILIZZO LA FORZA DEL MIO AVVERSARIO PER FARLO CADERE!



TORII BLOCCA A TERRA UKE DOPO AVERLO PROIETTATO

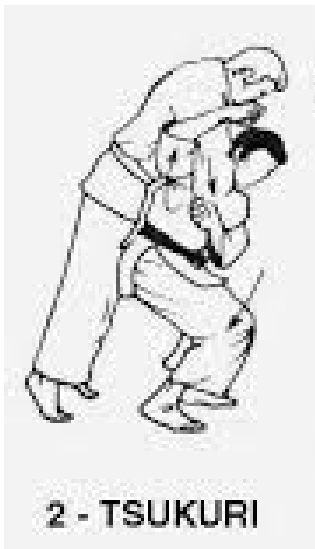
COME SI DIVIDE UNA TECNICA DI JUDO?

Si divide in:

1) KUZUSHI: squilibrio;



2) TSUKURI: rottura di equilibrio dal momento che i piedi si distaccano dal suolo;



3) KAKE: la proiezione.



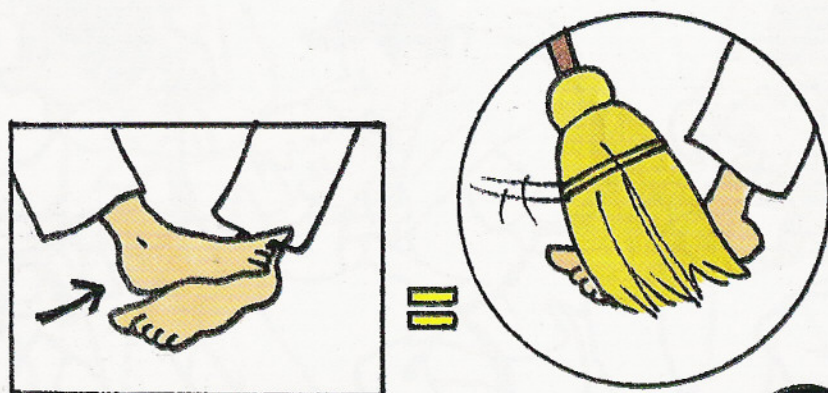
DE ASHI BARAI

AVANZATO PIEDE SPAZZARE

II ANNO

CINTURA GIALLA - ARANCIO

ASHI WAZA

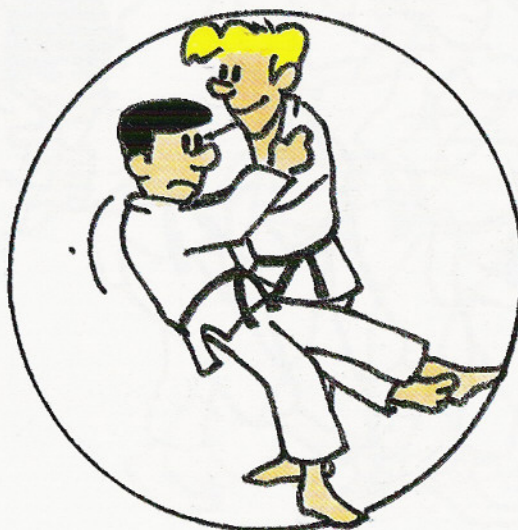
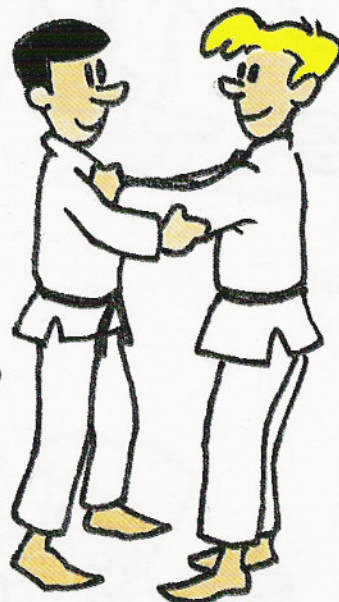


DEVI FARE AVANZARE
UKE DI UN PASSO.



LO "SPAZZI"
CON LA PIANTA
DEL TUO PIEDE COME SE
FOSS E UN CUCCHIAIO.

QUANDO STA PRENDENDO
APPOGGIO
COL PIEDE IN AVANTI.



UKI GOSHI

FLUTTUANTE ANCA

I ANNO
CINTURA GIALLA

KOSHI WAZA

ANCA TECNICA



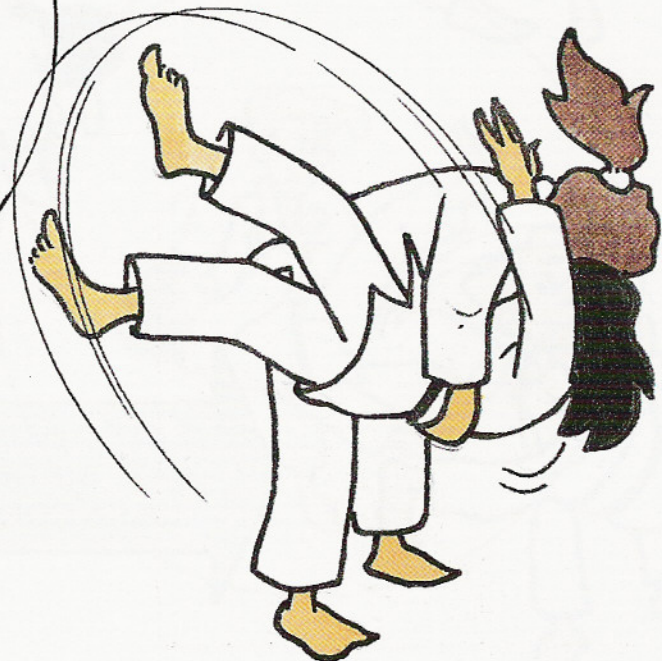
SQUILIBRA UKE IN AVANTI A DESTRA E STABILISCI IL CONTATTO INSERENDO IL TUO BRACCIO SOTTO LA SUA ASCELLA



SOLLEVALO E PROIETTALO



RUOTANDO LE ANCHE DA DESTRA A SINISTRA



SEOI NAGE

SOPRA IL DORSO PROIEZIONE

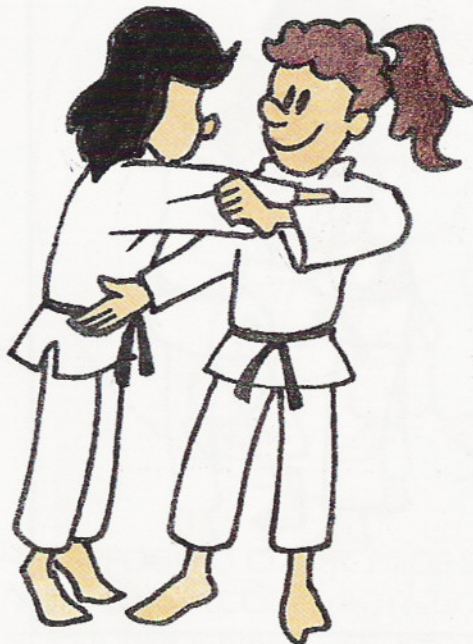
TE WAZA

TECNICA DI BRACCIA

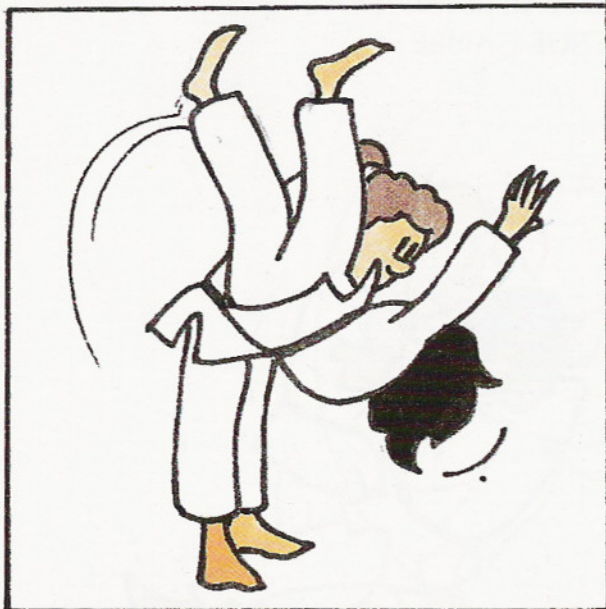
I ANNO

CINTURA GIALLA

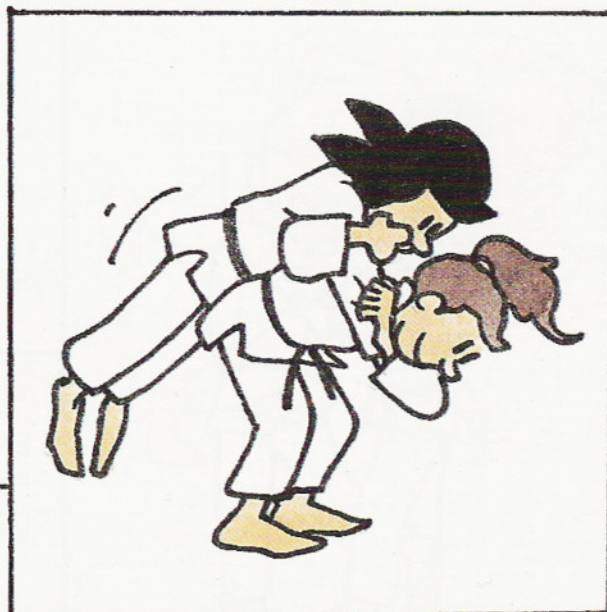
IPPON SEOI NAGE



ROTTO L'EQUILIBRIO DI
UKE IN AVANTI



IPPON=UN PUNTO,
MOROTE=DUE MANI,
ERI=BAVERO



PORTA IL TUO BRACCIO
SOTTO LA SUA ASCELLA
E CARICALO SUL TUO
DORSO PIEGANDOTI...
POI RADDRIZZA LE GAMBE
LANCIANDOLO IN AVANTI.

KO UCHI GARI

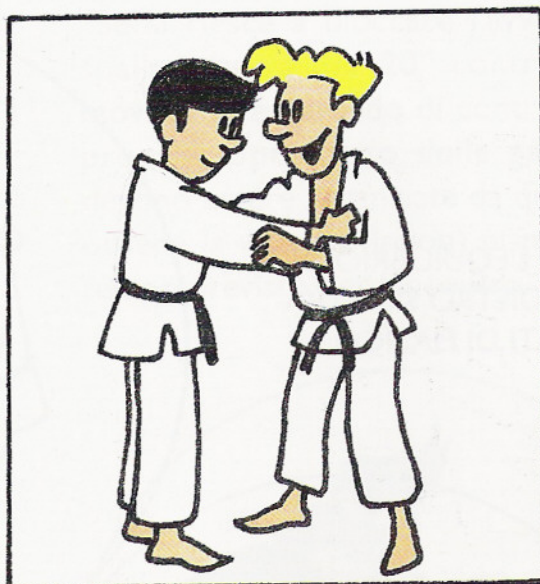
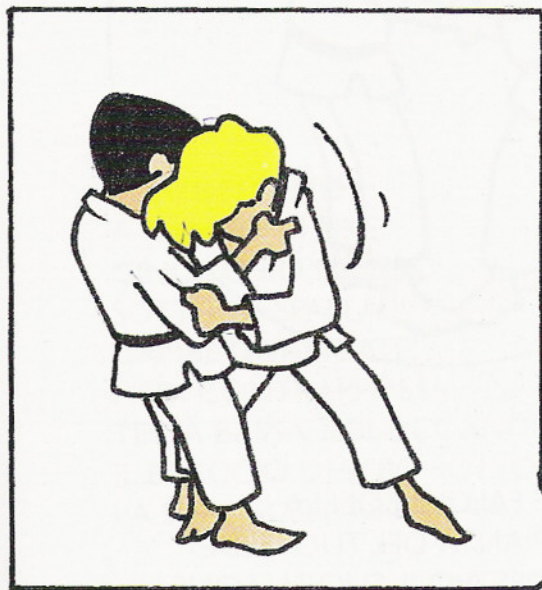
PICCOLA INTERNA FALCIATA

ASHI WAZA

I ANNO

CINTURA GIALLA

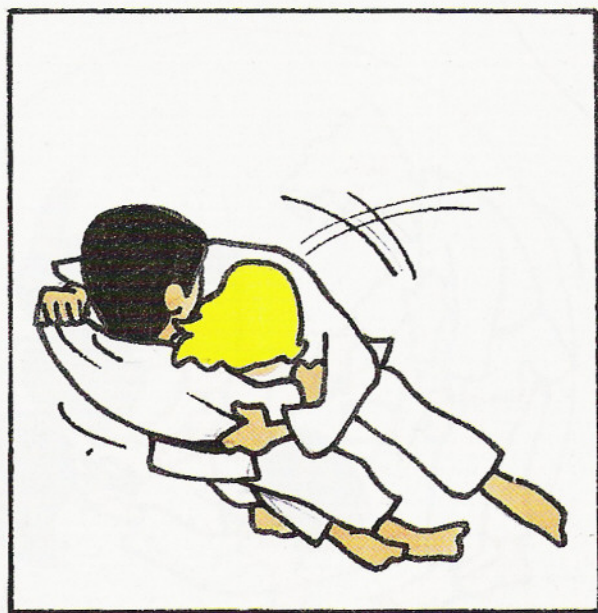
ROMPENDO L'EQUILIBRIO
DI UKE INDIETRO A DESTRA



FALCIA CON LA PIANTA
DEL TUO PIEDE DESTRO
IL SUO TALLONE DESTRO.



... RASENTE AL TAPPETO,
NELLA DIREZIONE DELLE
SUE DITA, SPINGENDO
CON IL CORPO.





11. KOSHI-GURUMA

Il Koshi-guruma ha due possibilità di esecuzione: quando Uke viene in avanti con il piede s., oppure quando arretra con il piede d. In questo colpi il « guruma » sta per « azione di leva in appoggio », usando la zona dorso-lombare, sulla quale viene a poggiare l'addome di Uke, come fulcro, e la **leva** rappresentata dal braccio che circonda il capo di Uke.

Squilibrio avanti.

Opportunità: U. curva il corpo in avanti e le sue anche sono lontane da T.

Tsukuri: T. gira sul piede sinistro per 3/4 di cerchio piazzando con la mano a pugno chiuso, il braccio destro attorno al collo di U., che si trova così curvo sul dorso di T., i due corpi sono quasi perpendicolari ed a contatto più in basso possibile.

Kake: T. gira ancora a sinistra abbassando il fianco destro e tirando la manica destra. — Secondo: tira indietro secondo un semicerchio da destra a sinistra la gamba sinistra che porta all'esterno della sinistra di U. Poi piazza il piede destro allo esterno del suo destro, irrigidendo tutto il proprio lato destro.

Kake: T. tira la manica destra e con movimento di rotazione del tronco verso sinistra fa ruotare U. intorno alle sue anche.

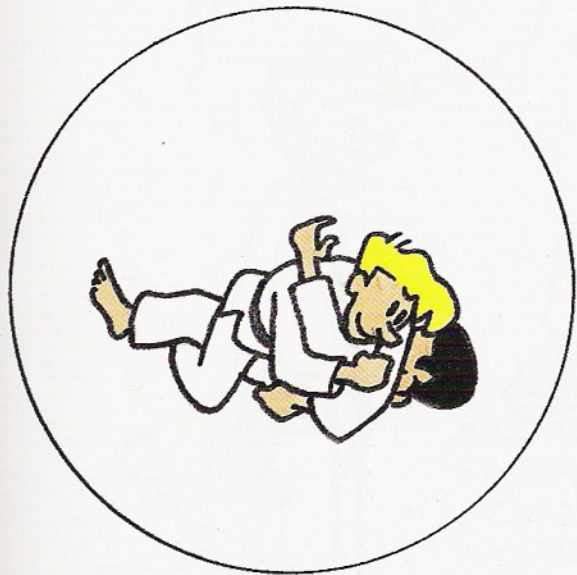
TATE SHIHO GATAME

DIAGONALE QUATTRO PUNTI CONTROLLO

I ANNO

CINTURA GIALLA

OSAE WAZA



LE PRESE: TORI CON LA MANO SINISTRA PASSA IL BRACCIO AL DI SOPRA DELLA SPALLA SINISTRA DI UKE E VA A PRENDERE LA CINTURA SUL DORSO. CON LA MANO DESTRA AFFERRA IL PROPRIO BAVERO INCASTRANDO TRA IL COLLO E LA SPALLA IL BRACCIO SINISTRO DI UKE

KAMI SHIHO GATAME

AL DI SOPRA QUATTRO PUNTI IMMOBILIZZAZIONE

OSAE WAZA

TORI È DIETRO UKE, IN GINOCCHIO CON LE MANI PASSA SOTTO LE SPALLE DI UKE PER ANDARE A PRENDERE LA CINTURA.



PUO' DIVARICARE LE GAMBE PER PRESSARE ANCOR DI PIU' CON IL PETTO.

