

CINTURA ARANCIONE 4° kyu

CLASSIFICAZIONE TECNICHE DI JUDO

1-NAGE WAZA (tecniche di lancio)

A) TACHI WAZA (tecniche in piedi) - ASHI WAZA (di gamba o piede) -KOSHI WAZA (anca)-Te waza(mano o braccio)

B) SUTEMI WAZA(tecniche di sacrificio) -MA SUTEMI WAZA (sul dorso o in avanti)-YOKO SUTEMI WAZA(sul fianco o laterale)

2-KATAME WAZA (tecniche di controllo o immobilizzazioni)

A) OSAEKOMI WAZA (immobilizzazione a terra)

B) SHIME WAZA (strangolamenti)

C) KANSETSU WAZA (leve articolari al gomito)

3- ATE WAZA(tecniche di attacco alle parti vitali dell'avversario)

REGOLAMENTO ARBITRALE:Il primo chiamato indossa la cintura bianca,il secondo la cintura rossa,

HAJIME (inizio del combattimento) SOREMADE (fine del combattimento) OSAEKOMI (immobilizzazione)

TOKETA (osaekomi interrotta) YOSHI (continuare l'osaekomi in caso di interruzione della stessa)

MATTE (rompete) SONOMAMA (non muovetevi)

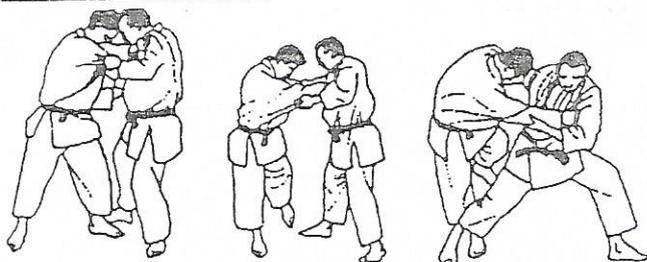
Punteggi nel combattimento

YUKO (quasi waza ari) Waza ari (mezzo punto) WAZA ARI AWASETE IPPON (somma di due waza ari che da l'IPPON,ovvero il punto pieno) Ippon (punto pieno) SHIDO 1-2-3-4 (sanzioni in susseguenza di gravità,lo shido 4 comporta direttamente la squalifica)HANSOKUMAKE (squalifica)

In caso di parità nel punteggio si procederà con il golden score (il primo che fa punto vince), in caso di ulteriore parità l'incontro termina con l'HANTEI (decisione arbitrale),nel caso di competizioni a squadre il pareggio esiste e viene chiamato HIKIWAKE

RANDORI (pratica libera),è l'esercizio libero del Judo, cioè la messa in pratica delle tecniche imparate durante la lezione,i praticanti, dopo il saluto, lottano tra loro come in uno scontro reale utilizzando tecniche di proiezione e di controllo.

RENRAKU-WAZA (Attacchi successivi)



Ko-soto-gari in Tai-otoshi



Hiza-guruma in O-soto-gari



Ko-uchi-gari in O-uchi-gari

CONTRATTACCHI IN PIEDI - Kaeshi Waza

De Ashi Barai - Kaeshi De Ashi Barai



Colpo: Ko-uchi-gari - controcolpo: Hiza-guruma

O Soto Gari - O Soto Gari Gaeshi

