

FACCIAMO JUDO



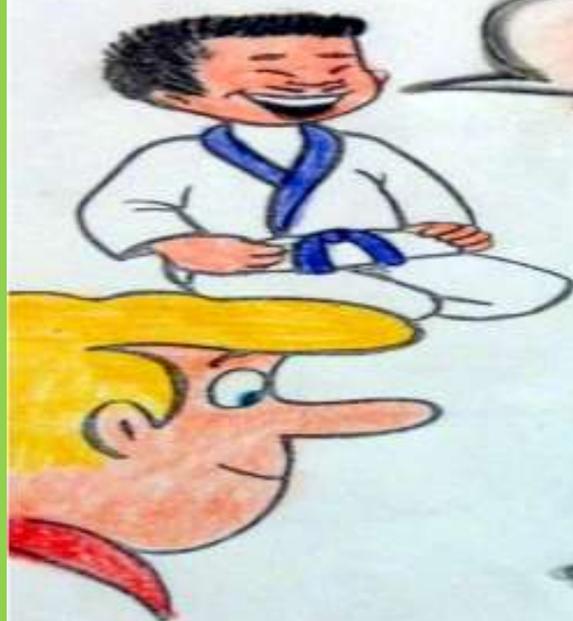
CLASSE 1^D ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Prepariamo il Tatami



IL SALUTO (REI)

LA LEZIONE COMINCIA
CON IL SALUTO (REI) FATTO IN
GINOCCHIO (ZAREI), ASSIEME A
TUTTI GLI ALTRI ALLIEVI, ALLI-
NEATI: PER ORDINE DI GRADO DA
UN LATO DEL TAPPETO E IL MAE-
STRO DAL LATO OPPOSTO.



BISOGNA
SALUTARE IL
PROPRIO
COMPAGNO
PRIMA E
DOPO OGNI
LAVORO DI
ALLENAMENTO.
IL SALUTO
E' MOLTO
IMPORTANTE:
INDICA
RISPETTO,
CORRETTEZZA,
LEALTA' VERSO
COLUI CON IL
QUALE SI
PRATICA.
IL SALUTO
SARA' FATTO
STANDO IN
PIEDI (RITSU REI)



Tutti in fila
per il saluto
iniziale



«HAJIME»...
PRONTI VIA!!!



«MATE'»...
TUTTI FERMI!!!







Esercizi di riscaldamento





C
A
P
R
I
O
L
E



C
A
P
R
I
O
L
E

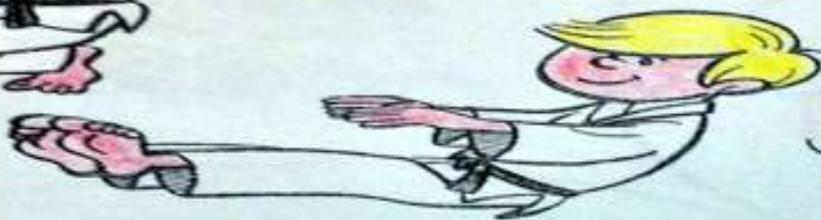


UKEMI
(CADUTE)

BISOGNA IMPARARE L'ARTE
DI CADERE. E' MOLTO
IMPORTANTE: PROTEGGERE
LA NUCA, LA DOLCEZZA
NELL'IMPATTO, LA BAT-
TUTA QUANDO SI
ARRIVA.



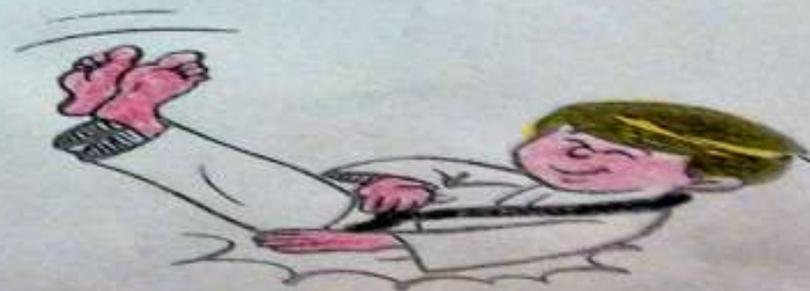
USHIRO - UKEMI
(INDIETRO) (CADUTA)



YOKO - UKEMI
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)



MIGI (DESTRA)
HIDARI (SINISTRA)



SALTI
E...

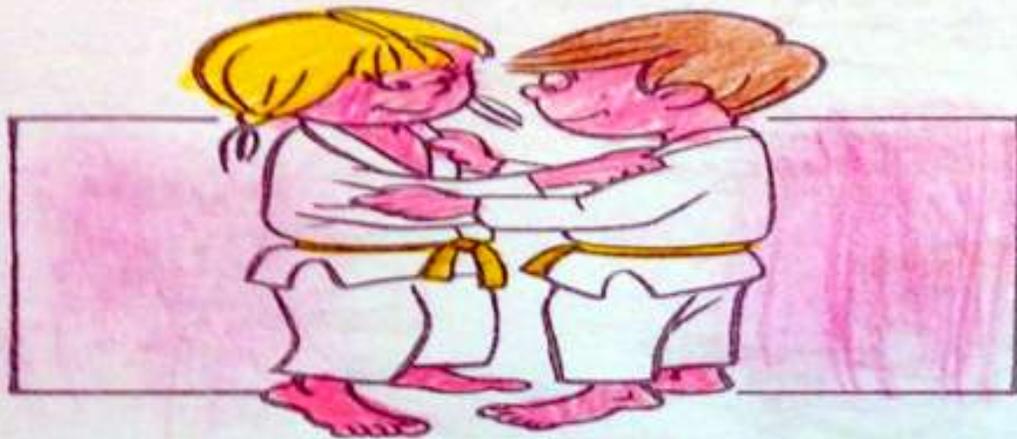


...CADUTE...



...ALL'INDIETRO!

LE PRESE (KUMI-KATA)



LA PRESA AL JUDO GI
DELL'AVVERSA RIO
E' DI IMPORTANZA
FONDAMENTALE
PER LA BUONA
RIUSCITA DELLA
TECNICA CHE
SI VUOL PORTARE.
LA PRESA FONDA-
MENTALE

SI EFFETTUA
PRENDENDO CON
LA MANO SINISTRA
LA MANICA DESTRA
DEL JUDO GI DEL-
L'AVVERSA RIO
ALL'ALTEZZA DEL
BAVERO SINISTRO E CON LA MANO DESTRA IL
ALL'ALTEZZA DEL PETTO.

NEL JUDO
AGONISTICO OGNI
CAMPIONE SCEGLIE
ANCHE PRESE
DIVERSE A SECONDA
DEI COLPI CHE
VUOLE PORTARE.



Geesink Due
Judo Team
dal 1977
Sallambano (NO)



LA LOTTA A TERRA



KUZURE - KESA - GATAME
(VARIAZIONE) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE
WAZA

E' UNA
VARIAZIONE
DI HON KESA.
TORI ADDOGGIA
LA MANO
DESTRA
SUL TAPPETO
OPPURE...



...PUO' PRENDERE
IL BAVERO
DA DIETRO.

Geesink Due
Judo dal 1977 Team
Spilamberto (MO)

LA POSIZIONE DI
TORI E' PRESSE
UGUALE AD HON
KESA GATAME.





... CHE DIVERTIMENTO!!!





UN GRAZIE SPECIALE ALLA NOSTRA
INSEGNANTE CECILIA