

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, ALLINEATI PER ORDINE DI GRADO DA UN LATO DEL TAPPETO E IL MAESTRO DAL LATO OPPOSTO.



BISOGNA SALUTARE IL PROPRIO COMPAGNO PRIMA E DOPO OGNI LAVORO DI ALLENAMENTO. IL SALUTO È MOLTO IMPORTANTE: INDICA RISPETTO, CORRETTEZZA, LEALTA' VERSO COLUI CON IL QUALE SI PRATICA. IL SALUTO SARÀ 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.



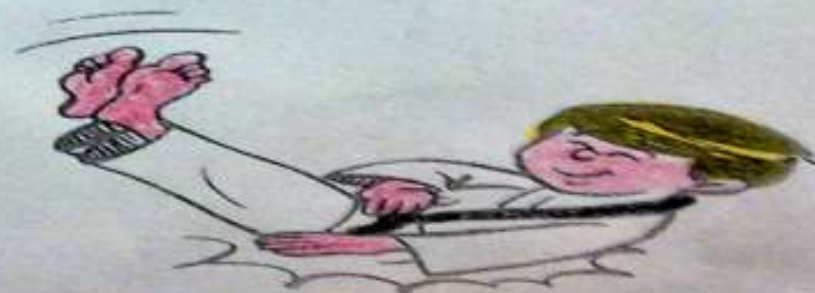
USHIRO - UKEMI
(INDIETRO) (CADUTA)



YOKO - UKEMI
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)



MIGI (DESTRA)
HIDARI (SINISTRA)



SALTI
E...



...CADUTE...



...ALL'INDIETRO!

LE PRESE (KUMI-KATA)



LA PRESA AL JUDO GI
DELL'AVVERSAARIO
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'AVVERSAARIO
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**