

# ***JUDO***

*PROGRAMMA TECNICO E TEORICO PER ESAMI  
DI CINTURA AL GRADO SUPERIORE*



*ASSOCIAZIONE SPORTIVA DI ARTI MARZIALI*

# ***KODOKAN***

*VALLECCHIA DI PIETRASANTA*

*Curato dal M° Bibolotti Franco*

# DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

## *NAGE WAZA (tecniche di proiezione)*

<i>De ashi barai</i>	<i>spazzata al piede avanzante</i>
<i>Hiza guruma</i>	<i>trattenuta con ruota al ginocchio</i>
<i>Sesae tsurikomi ashi</i>	<i>trattenuta alla caviglia tirando e sollevando</i>
<i>Uki goshi</i>	<i>piccola ancata con presa in cintura</i>
<i>O soto gari</i>	<i>grande falciata esterna</i>

## *KATAME WAZA (tecniche di controllo a terra)*

<i>Hon kesa katame</i>	<i>controllo a fascia fondamentale</i>
<i>Kuzure kesa katame</i>	<i>variante di controllo a fascia fondamentale</i>
<i>Kami shiho katame</i>	<i>controllo su quattro punti da sopra</i>
<i>Yoko shiho katame</i>	<i>controllo laterale su quattro punti</i>

## *UKEMI (cadute)*

<i>Ushiro ukemi</i>	<i>caduta all'indietro</i>
<i>Yoko ukemi</i>	<i>" laterale destra (migi) laterale sinistra (hidari)</i>
<i>Mae ukemi</i>	<i>" in avanti</i>
<i>Mae mawari ukemi</i>	<i>" in avanti con rotolamento</i>
<i>Zempo kaiten ukemi</i>	<i>" in avanti saltata</i>

## *SHIZEI (posizioni di guardia)*

<i>Shizen hon tai</i>	<i>posizione fondamentale</i>	<i>a destra (migi shizen hon tai)</i> <i>Sinistra (hidari shizen hon tai)</i>
<i>Jigo hon tai</i>	<i>posizione difensiva</i>	<i>a destra (migi jigo tai)</i> <i>A sinistra (hidari jigo tai)</i>

## *SHINTAI (spostamenti del corpo)*

<i>Ayumi ashi</i>	<i>spostamento naturale</i>
<i>Tsugi ashi</i>	<i>" piede segue piede</i>
<i>Tai sabati</i>	<i>" spostamenti circolari</i>

## *REI (saluto)*

<i>Ritzu rei</i>	<i>saluto in piedi</i>
<i>Za rei</i>	<i>saluto in ginocchio (da cerimonia)</i>

*Kuzushi (squilibrio) Tsukuri (preparazione nella tecnica) kake (proiezione)(sono le tre fasi di una tecnica)*

*TORI (COLUI CHE ESEGUE)*

*UKE (COLUI CHE SUBISCE)*

*HAPPO NO KUZUSHI*

*gli otto squilibri in otto direzioni*

*KUMI-KATA (PRESE AL JUDOJI)*

*LA TECNICA SI DIVIDE IN TRE PARTI CHE SONO: KUZUSHI (SQUILIBRIO) TSUKURI (PREPARAZIONE) KAKE (PROIEZIONE)*

# DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIONE

## **NAGE WAZA (TECNICA DELLE PROIEZIONI)**

<i>Ko uchi gari</i>	<i>piccola falciata interna</i>
<i>Koshi guruma</i>	<i>ruota sull'anca</i>
<i>Ko soto gari</i>	<i>piccolo sgambetto interno al tallone</i>
<i>Morote seoi nage</i>	<i>caricamento sul dorso con l'uso di due mani</i>
<i>Ippon seoi nage</i>	<i>“ “ “ “ “ di una mano</i>
<i>O uchi gari</i>	<i>grande agganciata esterna al polpaccio</i>
<i>Seoi nage</i>	<i>braccio in spalla</i>
<i>O goshi</i>	<i>grande colpo d'anca</i>

## **KATAME WAZA (tecnica delle immobilizzazioni)**

<i>Makura kesa katame</i>	<i>controllo a fascia a cscino</i>
<i>Kata katame</i>	<i>controllo di spalla</i>
<i>Kuzure kami shiho katame</i>	<i>variante di kami shiho katame</i>
<i>Ushiro kesa katame</i>	<i>controllo a fascia da dietro</i>

## **SHIME WAZA (tecniche di soffocamento)**

<i>Tsukkomi jime</i>	<i>soffocamento a braccio steso</i>
----------------------	-------------------------------------

## **KANTZESU WAZA (tecnica di leve articolari)**

<i>Ude isiji juji katame</i>	<i>leva al braccio teso a croce a terra</i>
------------------------------	---

## **APPLICAZIONE DI RENRAKU E GAESHI WAZA (applicazione dei controcolpi e attacchi successivi)**

## **SUDDIVISIONE DEL METODO JUDO (VEDI SCHEMA)**



# DA CINTURA ARANCIONE A CINTURA VERDE

## **NAGE WAZA**

*Tsuri komi goshi*  
*Okuri ashi barai*  
*Tai otoshi*  
*Harai goshi*  
*Uchi mata*

*colpo d'anca raccolto*  
*grande spazzata di piede laterale ai due piedi di uke*  
*rovesciata in avanti con opposizione di gamba*  
*falciata con l'anca*  
*sgambetto interno alla coscia*

## **KATAME WAZA**

*Kuzure yoko shiho katame*  
*Tate shiho katame*

*variante dello yoko shiho katame*  
*controllo su quattro punti da sopra con presa in cintura*

## **SHIME WAZA**

*Kata juji jime*

*soffocamento da sopra con un pollice dentro e uno fuori*  
*Ai baveri incrociando i polsi*

*Ahdaka jime*  
*Gyaku jiuji jime*  
*Nami jiuji jime*

*soffocamento da dietro a mani nude*  
*soffocamento a croce con presa ai baveri da supino*  
*soffocamento con presa scorrevole di bavero*

## **KANTZESU WAZA**

*Ude garami*  
*Ude ishiji jiuji gatame*  
*Ude ishiji waki gatame*

*leva avvolgendo il braccio a croce*  
*inforcata laterale di braccio con leva al gomito*  
*immobilizzazione con braccio sotto l'ascella*

*Shiai*

*combattimento in piedi e a terra*

# DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU

## **NAGE WAZA**

*Ko soto gake  
Kata guruma  
Ashi guruma  
Hane goshi  
Harai tsuri komi ashi  
Tomoe nage*

*piccolo agganciamento esterno per dietro  
proiezione con ruota sulle spalle  
ruota sulla gamba  
colpo d'anca con gamba raccolta  
spazzata alla caviglia con rotazione del corpo  
capovolta con piede all'addome*

## **KATAME WAZA**

*Tutte le immobilizzazioni*

## **SHIME WAZA**

*Okuri eri jime  
Kata ha jime*

*soffocamento da dietro con bavero scorrevole  
soffocamento da dietro con presa di braccio*

## **KANTZEU WAZA**

*Hara gatame  
Ude isiji ude gatame  
Hizza gatame*

*leva al gomito con il ventre  
leva al gomito con il braccio teso in ginocchio  
immobilizzazione con il ginocchio*

## **APPLICAZIONE DI RENRAKU E GAESHI (in piedi e a terra)**

### **KATA**

*Nage no kata*

*prime tre serie*

*Uki otoshi      kata seoi nage      kata guruma      1° serie*

*Uki goshi      harai goshi      tsuri komi goshi      2° serie*

*Okuri ashi barai      sesae tsuri komi ashi      uchi mata      3° serie*

## **STORIA DEL JUDO**

*vedi allegati*

*Tecnica del combattimento in piedi e a terra*

## DA CINTURA BLU A MARRONE

### **NAGE WAZA**

*Yoko otoshi  
Hane makikomi  
Utsuri goshi  
O guruma  
Soto maki komi  
Ushiro goshi*

*circolato laterale con opposizione di gamba  
braccio girato sulla spalla con gamba raccolta  
controcolpo intorno all'anca  
grande ruota sull'anca con falciata di coscia  
braccio girato sulla spalla  
controcolpo con l'anca per dietro*

### **KATAME WAZA**

*Tutte le immobilizzazioni*

### **SHIME WAZA**

*Sankaku jime*

*soffocamento a triangolo con le gambe*

### **KANTZESU WAZA**

*Ashi garami*

*leva avvolgendo le gambe*

### **APPLICAZIONE DI RENRAKU E GAESHI**

*(in piedi e a terra)*

### **KATA**

*Nage no kata (4° e 5° serie)*

*Tomoe nage*

*ura nage*

*sumi gaeshi*

*4° serie*

*Yoko gake*

*yoko guruma*

*uki waza*

*5° serie*