

Programma di Esame da Cintura Arancione a Cintura Verde

TEORIA:

Breve storia del Judo

Prof. Jigoro Kano

Gokyo (cinque principi di insegnamento)

SUDDIVISIONE DEL JUDO:

NAGE WAZA (Tecniche di proiezione):

- **TACHI WAZA** (Tecniche di proiezione dalla posizione eretta):
 - **ASHI WAZA** (Tecniche con l'uso prevalente di una gamba o un piede)
 - **KOSHI WAZA** (Tecnica l'uso prevalente di un'anca)
 - **TE WAZA** (Tecniche l'uso prevalente di una mano o un braccio)
- **SUTEMI WAZA** (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio)
 - **MA SUTEMI WAZA** (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio sul dorso)
 - **YOKO SUTEMI WAZA** (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio sul fianco)

KATAME WAZA (Tecniche di controllo per il combattimento corpo a corpo al suolo)

- **OSAE WAZA** (Tecniche di immobilizzazione)
 - **KESA GATAME** (Tecniche di immobilizzazione a fascia)
 - **SHIHO GATAME** (Tecniche di immobilizzazione su quattro punti)
 - **SANKAKU GATAME** (Tecnica di immobilizzazione con le gambe a triangolo)
- **SHIME WAZA** (Tecniche di strangolamento)
 - **SANKAKU JIME** (Tecnica di strangolamento con le gambe a triangolo)
- **KANSETSU WAZA** (Tecniche di leve articolari)
 - **GATAME WAZA** (Tecniche di leve articolari per iperdistensione)
 - **GARAMI WAZA** (Tecniche di leve articolari per torsione)
 - **SANKAKU GATAME** (Tecniche di leve articolari con le gambe a triangolo)

ATEMI WAZA (Tecniche di colpire i punti vitali) Tecniche vietate nel judo sportivo

ARBITRAGGIO:

Hajime (inizio incontro)
Mate (interruzione temporanea)
Osae komi (inizio immobilizzazione)
Toketà (rottura dell'immobilizzazione)
Sorematè (fine dell'incontro)
Ippon (10 Punti)
Waza Ari (7 Punti)
Yuko (5 punti)

PRATICA

PROVE DI ABILITA' MOTORIA: Capovolta avanti; Capovolta indietro; Ruota

UKEMI-WAZA (Tecniche di caduta): Ushiro Ukemi (caduta indietro)
Migi Yoko Ukemi (caduta laterale a destra)
Hidari Yoko Ukemi (caduta laterale a sinistra)
Mae Ukemi (caduta in avanti)
Zempo Kaiten Ukemi (caduta rotolata in avanti) (in posizione accosciata)

ESECUZIONE DELLE TECNICHE SCELTE DALLA COMMISSIONE TRA QUELLE SOTTO ELENcate

TACHI WAZA

ASHI WAZA: (Tecnica di gamba o piede)

- 1) O Uchi Gari (Grande falciata interna)
- 2) Ko Uchi Gari (Piccola falciata interna)
- 3) O Soto Gari (Grande falciata esterna)
- 4) Hiza Guruma (Ruota sul ginocchio)
- 5) Sasae Tsuru Komi Ashi (Trattenere il piede tirando)

KOSHI WAZA: (Tecnica di Anca)

- 1) Uki Goshi (Anca fluttuante)
- 2) Harai Goshi (Spazzata di anca)
- 3) Tsuru Komi Goshi (Tirare pescando sull'anca)
- 4) O Goshi (Grande ancata)

TE WAZA: (Tecniche di mano o braccio)

- 1) Tai Otoshi (Corpo che cade)
- 2) Seoi Nage (Ippon-Morote-Eri) (Proiezione con caricamento sulla schiena)
- 3) Morote Seoi Otoshi (Proiezione sopra il dorso con un ginocchio al suolo)
- 4) Kata Guruma (Proiezione con ruota sulle spalle)

SUTEMI WAZA: (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio)**YOKO SUTEMI WAZA:** (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio sul fianco)

- 1) Tani Otoshi (Caduta nella valle)

MA SUTEMI WAZA: (Tecniche di proiezione con il sacrificio del proprio equilibrio sul dorso)

- 1) Tomoe Nage (Proiezione a cerchio)

RENRAKU WAZA (Concatenazione di tecniche)

- 1) O Uchi Gari (Grande falciata interna) - Tai Otoshi (Corpo che cade)
- 2) Uki Goshi (Anca fluttuante) – O Uchi Gari (Grande falciata interna)
- 3) O Uchi Gari (Grande falciata interna) – Ko Uchi Gari (Piccola falciata interna)
- 4) Ko Uchi Gari (Piccola falciata interna) - Seoi Nage (Ippon-Morote-Eri) (Proiezione con caricamento sulla schiena)
- 5) Soto Gari (Grande falciata esterna) - Sasae Tsurikomi Ashi (Trattenere il piede tirando)
- 6) Uchi Gari (Grande falciata interna) - O Soto Gari (Grande falciata esterna)
- 7) Harai Goshi (Spazzata di anca) - O Soto Gari (Grande falciata esterna)
- 8) Morote Seoi Nage (Proiezione sopra il dorso con entrambe le braccia) - Morote Seoi Otoshi

KAESHI WAZA (Tecniche di contrattacco)

- 1) Anticipare l'attacco
- 2) Seguire e contrattaccare lungo la stessa direzione
- 3) Bloccare la direzione dell'attacco e contrattaccare

KATAME WAZA**OSAE WAZA:** (Tecniche di immobilizzazione)

- 1) Mune gatame (controllo con il petto)
- 2) Kuzure Kesa Gatame (Variante dell'immobilizzazione fondamentale a fascia)
- 3) Yoko Shiho Gatame (Immobilizzazione laterale su quattro punti)
- 4) Kami Shiho gatame (Immobilizzare al di sopra su quattro punti)
- 5) Hon Kesa Gatame (Immobilizzazione fondamentale a fascia)
- 6) Tate Shiho Gatame (Immobilizzazione a quattro punti da sopra)
- 7) Kuzure Kami Shiho gatame (Variante dell' immobilizzare al di sopra su quattro punti)
- 8) Kuzure Yoko Shiho Gatame (Variante dell'immobilizzazione laterale su quattro punti)
- 9) Sankaku Gatame (Immobilizzazione con le gambe a triangolo)

KANSETSU WAZA: (Tecniche di leve articolari)

- 1) Ude Hishigi Jugi Gatame (Controllo con iperdistensione del gomito a croce)
- 2) Ude Garami (Controllo del gomito con torsione)
- 3) Ude Hishigi Waki Gatame (Controllo con iperdistensione del gomito con l'uso dell'ascella)
- 4) Ude Hishigi Ude Gatame (Controllo con iperdistensione del gomito con controllo del braccio teso)
- 5) Sankaku Ude Hishigi Gatame (Leva articolare al gomito con l'uso delle gambe a triangolo)

SHIME WAZA: (Tecniche di strangolamento)

- 1) Okuri Eri Jime (Strangolamento con entrambi i baveri)
- 2) Hadaka Jime (Strangolamento a mani nude)
- 3) Kata Ha Jime (Strangolamento ad ala spezzata)
- 4) Sankaku Jime (Strangolamento con l'uso delle gambe)

ESECUZIONE DI HAIRI KATA: (Metodi per raggiungere un controllo)

- 1) Uke in posizione quadrupedica, Tori da un lato
- 2) Uke in posizione quadrupedica, Tori dall'alto

NE WAZA (Lotta a terra)