

# Programma di Esame da Cintura Bianca a Cintura Gialla

## 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)

Osae komi (inizio immobilizzazione)

Toketa (rottura dell'immobilizzazione)

Sorematè (fine dell'incontro)

## PRATICA

### PROVE DI ABILITA' MOTORIA:

**UKEMI-WAZA** (Tecniche di caduta):

Capovolta avanti

Ushiro Ukemi (caduta indietro)

Migi Yoko Ukemi (caduta laterale a destra)

Hidari Yoko Ukemi (caduta laterale a sinistra)

Mae Ukemi (caduta in avanti) (in ginocchio)

**KUMI KATA** (prese al judogi):

Corretta esecuzione

## ESECUZIONE DELLE TECNICHE SCELTE DALLA COMMISSIONE TRA QUELLE SOTTO ELENATE

### TACHI WAZA

**ASHI WAZA:** (Tecnica di gamba o piede)

- 1) O Uchi Gari (Grande falciata interna)

**KOSHI WAZA:** (Tecnica di Anca)

- 1) Uki Goshi (Anca fluttuante)

**TE WAZA:** (Tecniche di mano o braccio)

- 1) Tai Otoshi (Corpo che cade)

### 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)

### KAESHI WAZA (Tecniche di contrattacco)

Anticipare l'attacco

## **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)

### **KANSETSU WAZA:** (Tecniche di leve articolari)

- 1) Ude Hishigi Jugi Gatame (Controllo con iperdistensione del gomito a croce)

### **SHIME WAZA:** (Tecniche di strangolamento)

- 1) Okuri Eri Jime (Strangolamento con entrambi i baveri)

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

- 1) Uke in posizione quadrupedica, Tori da un lato

## **NE WAZA** (Lotta a terra)