

# Programma di Esame da Cintura Blu a Cintura Marrone

## 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)  
Soremate (fine dell'incontro)  
Ippon (10 Punti)  
Waza Ari (7 Punti)  
Yuko (5 punti)  
Koka (3 Punti)  
Shido (- 3 Punti)  
Hansoku make (- 10 Punti)  
Hikiwake pareggio nella competizione a squadre  
Sonomama mantenere la posizione

## PRATICA

**PROVE DI ABILITA' MOTORIA:** Capovolta avanti; Capovolta indietro; Ruota; Rondata; Verticale

**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)

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

#### 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)
- 6) Uchi Mata (Falciata interna alla coscia)
- 7) De Ashi Barai (Spazzata del piede avanzante)
- 8) Okuri Ashi Barai (Spazzare entrambe i piedi)
- 9) Ko Soto Gake (Piccolo agganciamento esterno)
- 10) O Guruma (Grande ruota)
- 11) O Soto Guruma (Grande ruota esterna)
- 12) Harai Tsuru Komi Ashi (Spazzata del piede sollevante)
- 13) Ko Soto Gari (Piccola falciata esterna)
- 14) Ashi Guruma (Ruota sul piede)

**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)
- 5) Koshi Guruma (Ruota sull'anca)
- 6) Hane Goshi (Colpo d'anca volante)
- 7) Sode Tsuru Komi Goshi (Tirare sollevando con l'anca usando le maniche)

**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)
- 5) Te Guruma (Ruota con le mani)
- 6) Uki Otoshi (Caduta fluttuante)

**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)
- 2) Yoko Guruma (Proiezione laterale circolare)
- 3) Uki Waza (Gran rovesciata laterale)
- 4) Yoko Tomoe Nage (Proiezione a cerchio sul lato)
- 5) Yoko Gake (Agganciamento laterale)

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

- 1) Tomoe Nage (Proiezione a cerchio)
- 2) Sumi Gaeshi (Proiezione nell'angolo)
- 3) Ura Nage (Proiezione all'indietro)

**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) O Soto Gari (Grande falciata esterna) - Sasae Tsurikomi Ashi (Trattenere il piede tirando)
- 6) O 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
- 9) Harai Goshi (Spazzata di anca) - O Soto Gari (Grande falciata esterna)
- 10) O Soto Gari (Grande falciata esterna) - Uchi Mata (Falciata interna alla coscia)

**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
- 4) Schivare l'attacco e contrattaccare
- 5) Rientrare subito dopo l'attacco

### **ESECUZIONE CON OPPORTUNITA': TOBI KOMI – HIKIDASHI – MAWARI KOMI**

- 1) O Soto Gari (Grande falciata esterna) - Sasae Tsurikomi Ashi (Trattenere il piede tirando)
- 2) O Uchi Gari (Grande falciata interna) - Uchi Mata (Falciata interna alla coscia)
- 3) Uchi Mata (Falciata interna alla coscia) - Ko Uchi Gari (Piccola falciata interna)
- 4) Harai Goshi (Spazzata di anca) - Uki Goshi (Anca fluttuante)
- 5) Uki Goshi (Anca fluttuante) - O Goshi (Grande ancata)
- 6) Morote Seoi Nage (Proiezione sopra il dorso con entrambe le braccia) - Tai Otoshi (Corpo che cade)
- 7) Ippon Seoi Nage (Proiezione sopra il dorso bloccando un solo braccio) - Kata Guruma (Ruota di spalla)
- 8) Tsurikomi goshi (Tirare sollevando con l'anca) - Sode Tsurikomi goshi (Tirare sollevando con l'anca usando le maniche)
- 9) Hiza Guruma (Ruota sul ginocchio) - Ashi Guruma (Ruota sulla gamba)
- 10) O Guruma (Grande ruota) - O Soto Guruma (Grande ruota esterna)

### **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)
- 10) Ushiro Kesa Gatame (Controllo a fascia da dietro)
- 11) Kata Gatame (Controllo di spalla)
- 12) Kuzure Tate Shiho Gatame (Variante a quattro punti da sopra)

#### **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)
- 5) Kata Juji Jime (Strangolamento misto a croce)
- 6) Gyaku Juji Jime (Strangolamento inverso a croce)
- 7) Nami Juji Jime (Strangolamento a croce)

#### **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
- 3) Uke in posizione prona, Tori da un lato

4) Uke in posizione prona, Tori dall'alto

**KATA:**        **NAGE NO KATA (1° - 2° - 3° - 4° - 5° GRUPPO)**  
                 **KATAME NO KATA (1° - 2° - 3° GRUPPO)**

**NE WAZA** (Lotta a terra)