

# Programma di Esame da Cintura Gialla a Cintura Arancione

## 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)

## PRATICA

**PROVE DI ABILITA' MOTORIA:**

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

Capovolta avanti; Capovolta indietro  
Ushiro Ukemi (caduta indietro)  
Migi Yoko Ukemi (caduta laterale a destra)  
Hidari Yoko Ukemi (caduta laterale a sinistra)  
Mae Ukemi (caduta in avanti) (in posizione accosciata)  
Zempo Kaiten Ukemi (caduta rotolata in avanti) (in ginocchio)

## 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)
- 2) Ko Uchi Gari (Piccola falciata interna)

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

- 1) Uki Goshi (Anca fluttuante)
- 2) Harai Goshi (Spazzata di anca)

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

- 1) Tai Otoshi (Corpo che cade)
- 2) Seoi Nage (Ippon-Morote-Eri) (Proiezione con caricamento sulla schiena)

### **RENRAKU WAZA** (Concatenazione di tecniche)

- 1) O Uchi Gari (Grande falciata interna) - Tai Otoshi (Corpo che cade)
- 2) Uki Goshi (Anca flutuante) – 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)

### **KAESHI WAZA** (Tecniche di contrattacco)

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

### **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)

#### **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)

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

- 1) Okuri Eri Jime (Strangolamento con entrambi i baveri)
- 2) Hadaka Jime (Strangolamento a mani nude)

#### **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)