

ADULTI PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A CINTURA GIALLA

- | | |
|----------------------|-------------------------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI | Cadute |
| ○ Ushiro Ukemi | Caduta all'indietro 1-2-3 fase |
| ○ Yoko Ukemi | Caduta laterale 1-2-3 fase |
| ○ Mae Mawari Ukemi | Caduta in avanti 1 fase |
| ➤ KUMI KATA | Prese fondamentale |
| ➤ SHISEI | Le posizioni a destra e sinistra |
| ➤ SHINTAI | Spostamenti in Ayumi Ashi |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione |
| ○ HIZA GURUMA | Ruota sul ginocchio |
| ○ O SOTO GARI | Grande falciata esterna |
| ○ UKI GOSHI | Anca fluttuante |
| ○ DE ASHI BARAI | Spazzare il piede avanzato |
| ○ O UCHI GARI | Grande falciata interna |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo |
| ○ HON KESA GATAME | Controllo fondamentale a fascia |
| ○ KAMI SHIHO GATAME | Controllo superiore a 4 angoli |
| ○ KUZURE KESA GATAME | Varianti del controllo a fascia |
| ➤ NOGARE KATA | Forme di ribaltamento delle prese studiate |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare al controllo delle prese studiate |
| ➤ YAKUSOKU GEIKO | Esecuzione alternata |

ADULTI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A CINTURA ARANCIONE

- REI RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio
- UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi
Cadute
Caduta all'indietro 1-2-3 fase
Caduta laterale 1-2-3 fase
Caduta in avanti 1-2 fase
- KUMI KATA Prese fondamentale
- NAGE WAZA Tecniche di proiezione
 - KO UCHI GARI Piccola falciata interna
 - SEOI NAGE Lancio sul dorso (schiena)
 - SASAE TSURIKOMI ASHI Bloccare il piede tirando/sollestando
 - O GOSHI Grande colpo d'anca
 - KOSHI GURUMA Ruota sulle anche
- KATAME WAZA Tecniche di controllo
 - YOKO SHIHO GATAME Controllo laterale a 4 angoli
 - KATA GATAME Controllo con la spalla
 - KUZURE KAMI SHIHO G. Variante del controllo superiore a 4 angoli
- NOGARE KATA Forme di ribaltamento delle prese studiate
- NE WAZA Lotta a terra (introduzione)
- HAIRI KATA Metodi per arrivare al controllo
 - Tori in posizione supina
 - Uke in posizione supina
- KANSETSU WAZA Tecniche di leva articolare
(cenni di conoscenza)
- RANDORI Pratica libera

ADULTI PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A CINTURA VERDE

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI | Cadute |
| Ushiro Ukemi | Caduta all'indietro |
| Yoko Ukemi | Caduta laterale |
| Mae Mawari Ukemi | Caduta in avanti |
| ➤ SHISEI | Posizioni |
| ➤ SHINTAI | Spostamenti |
| ➤ HAPPO NO KUZUSHI | Squilibrio in otto direzioni |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione |
| ○ TAI OTOSHI | Caduta del corpo sul posto |
| ○ KO SOTO GARI | Piccola falciata esterna |
| ○ OKURI ASHI BARAI | Spazzare entrambi i piedi |
| ○ TSURI GOSHI | Tirare e sollevare sopra l'anca |
| ○ KATA GURUMA | Ruota sulle spalle |
| ➤ TOKUI WAZA | Tecnica preferita (esecuzione di una tecnica in tutte le direzioni) |
| ➤ BOGYO NO WAZA | Tecniche delle difese (introduzione alle difese) |
| ➤ RENKARU WAZA | Successione di tecniche (principi generali) |
| ➤ KAESHI WAZA | Tecniche di contraccolpo (principi generali) |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo |
| ➤ OSAE WAZA | tecniche di immobilizzazione |
| ○ YOKO SHIHO GATAME | Controllo laterale a 4 angoli |
| ○ TATE SHIHO GATAME | Controllo a cavalcioni a 4 angoli |
| ○ KUZURE KESA GATAME | Varianti del controllo a fascia |
| ➤ SHIME WAZA | Tecniche di strangolamento |
| ○ NAMI JUJI JIME | Strangolamento a croce normale |
| ○ KATA JUJI JIME | Strangolamento a croce con la spalla |
| ○ GYAKU JUJI JIME | Strangolamento a croce invertito |
| ○ OKURI ERI JIME | Strangolamento con entrambi i baveri |
| ➤ KANSETSU WAZA | Tecniche di leve articolari |
| ○ UDE GARAMI | Avvolgimento del braccio |
| ○ UDE HISHIGI JUJI GATAME | Controllo del braccio teso a croce |
| ○ UDE HISHIGI WAKI GATAME | controllo del braccio teso con l'ascella |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare al controllo
Uke in posizione prona |
| ➤ NAGE NO KATA 1° Gruppo | Forme delle proiezioni o lanci |
| ○ UKI OTOSHI | Caduta fluttuante sul posto |
| ○ SEOI NAGE | Lancio sopra il dorso |
| ○ KATA GURUMA | Ruota sulle spalle |
| ➤ RANDORI | Pratica libera |

ADULTI PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A CINTURA BLU

- JUDO KODOKAN Jigoro Kano e nascita del Judo
- REI RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio
- UKEMI Cadute
 - Ushiro Ukemi Caduta all'indietro
 - Yoko Ukemi Caduta laterale
 - Mae Mawari Ukemi Caduta in avanti
- HAPPO NO KUZUSHI Squilibrio in otto direzioni
dimostrazione pratica
- JUDO NO WAZA Le tecniche di Judo (suddivisione)
- NAGE WAZA Tecniche di proiezione
 - HARAI GOSHI Spazzare con l'anca
 - ASHI GURUMA Ruota sulla gamba
 - UCHI MATA Colpire l'interno coscia
 - TOMOE NAGE Lancio a cerchio
 - TSURI GOSHI Tirare sopra l'anca
 - HANE GOSHI Colpo d'anca con la gamba a ala
- TOKUI WAZA Tecnica preferita
Esecuzione di alcune varianti
- BOGYO NO WAZA Tecniche delle difese
Dimostrazione pratica delle difese
- RENRAKU WAZA Successione di tecniche
Dimostrazione pratica
- KAESHI WAZA Tecniche di contraccolpo
Dimostrazione pratica
- KATAME WAZA Tecniche di controllo
- OSAE WAZA Tecniche di immobilizzazione
Esecuzione libera di relativi Nogare Kata
- SHIME WAZA Tecniche di strangolamento
 - HADAKA JIME Strangolamento a mani nude
 - KATA HA JIME Strangolamento con braccio a ala
 - RYOTE JIME Strangolamento con le due mani
 - SANKAKU JIME Strangolamento a triangolo

-
- | | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| ➤ KANSETSU WAZA | Tecniche di leve articolari |
| ○ UDE HISHIGI HIZA GATAME | Controllo del braccio teso con il ginocchio |
| ○ UDE HISHIGI JUJI GATAME | Controllo del braccio teso a croce |
| ○ UDE HISHIGI WAKI GATAME | Controllo del braccio teso con l'ascella |
| ○ | |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare al controllo
Uke in posizione prona |
| ➤ NAGE NO KATA 2° Gruppo | Forme delle proiezioni o lanci |
| ○ UKI GOSHI | Colpo d'anca fluttuante |
| ○ HARAI GOSHI | Spazzare con l'anca |
| ○ TSURIKOMI GOSHI | Tirare sollevare sopra l'anca |
| ➤ KODOKAN GOSHIN JITSU | Forme di difesa del Kodokan
1° gruppo prese varie |
| ➤ RANDORI | Pratica libera |

ADULTI PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A CINTURA MARRONE

- | | |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ➤ REI NO KOKORO | Lo spirito del saluto |
| ➤ REI | RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI | Cadute |
| ○ Ushiro Ukemi | Caduta all'indietro |
| ○ Yoko Ukemi | Caduta laterale |
| ○ Mae Mawari Ukemi | Caduta in avanti |
| ➤ BUTSUKARI | Kuzushi-Tsukuri-Kake |
| ➤ JUDO NO WAZA | Le tecniche di Judo (suddivisione) |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione |
| ○ SOTO MAKIKOMI | Avvolgimento esterno |
| ○ TANI OTOSHI | Caduta nella valle |
| ○ UKI OTOSHI | Caduta fluttuante sul posto |
| ○ O GURUMA | Grande ruota |
| ○ SUKUI NAGE | Lancio a cucchiaio |
| ○ YOKO OTOSHI | Caduta laterale |
| ➤ RENRAKU WAZA | Tecniche di successione |
| ➤ KAESHI WAZA | Suddivisione didattica
Tecniche di contraccolpo
Suddivisione didattica |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo |
| | Suddivisione didattica
Esecuzione libera di Ne waza anche non
fondamentali con Hairi e Nogare Kata |
| ➤ SHIAI | Terminologia arbitrale |
| ➤ NAGE NO KATA 3° Gruppo | Forme delle proiezioni o lanci |
| ○ OKURI ASHI BARAI | Spazzare entrambi i piedi |
| ○ SASAE TSURIKOMI ASHI | Bloccare il piede tirando sollevando |
| ○ UCHI MATA | Colpire l'interno coscia |
| ➤ KODOKAN GOSHIN JITSU | Forme di difesa del Kodokan |
| ○ TOSHU NO BU | Attacchi senza armi |
| ➤ RANDORI | Pratica libera con più compagni |