

## RAGAZZI

11 – 12 – 13 – 14 ANNI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A  
PASSAGGIO A CINTURA GIALLA

- |                  |   |   |
|------------------|---|---|
| ➤ REI            | Ritsurei<br>Zarei                                       | Saluto in piedi<br>Saluto in ginocchio  |
| ➤ KUMI KATA      | Prese   | Prese dalla posizione fondamentale  |
| ➤ SHISEI         | Posizioni   | Fondamentali a destra e sinistra  |
| ➤ UKEMI          | Ushiro<br>1-2-3 fase                                    | Yoko<br>1-2-3 fase      Mae Mawari<br>1 fase o capriola                                     |
| ➤ NAGE WAZA      | Hiza Guruma<br>O Soto Gari<br>Uki Goshi<br>O Uchi Gari  | Ruota al ginocchio<br>Grande falciata esterna<br>Anca fluttuante<br>Grande falciata interna |
| ➤ KATAME WAZA    | Kesa Gatame<br>Kami Shiho Gatame                        | Controllo a fascia<br>Controllo a 4 angoli dal lato superiore                               |
| ➤ NOGARE KATA    | Ribaltamenti delle tecniche studiate                    |   |
| ➤ HAIRI KATA     | Metodi per arrivare all'esecuzione delle prese studiate |   |
| ➤ YAKUSOKU GEIKO | Allenamento alternato                                   |   |

## RAGAZZI

11 – 12 – 13 – 14 ANNI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A  
PASSAGGIO A CINTURA ARANCIONE

- |                         |   |  |                                 |
|-------------------------|---|--|---------------------------------|
| ➤ REI                   | Ritsurei<br>Zarei   | Saluto in piedi<br>Saluto in ginocchio   |                                 |
| ➤ KUMI KATA             | Prese   | Prese dalla posizione fondamentale   |                                 |
| ➤ SHINTAI               | Spostamenti   | Spostarsi con il compagno in Ayumi Ashi  |                                 |
| ➤ UKEMI                 | Ushiro<br>1-2-3 fase  | Yoko<br>1-2-3 fase   | Mae Mawari<br>2 fase o capriola |
| ➤ NAGE WAZA             | Ko Uchi Gari<br>Seoi Nage<br>De Ashi Barai<br>O Goshi                                     | Piccola falciata interna<br>Lancio sopra il dorso<br>Spazzata al piede avanzato<br>Grande anca |                                 |
| ➤ KATAME WAZA<br>fascia | Kuzure Kesa Gatame<br><br>Yoko Shiho Gatame   | Variante del controllo a<br><br>Controllo a 4 angoli laterale                                  |                                 |
| ➤ NOGARE KATA           | Ribaltamenti delle tecniche studiate  |  |                                 |
| ➤ HAIRI KATA            | Metodi per arrivare all'esecuzione delle prese studiate<br>Tori e Uke in posizione supina |  |                                 |
| ➤ NE WAZA               | Introduzione alla lotta a terra   |  |                                 |
| ➤ RANDORI               | Pratica libera  |  |                                 |
| ➤ DO JO                 | Suddivisione della sala di pratica  |  |                                 |

## RAGAZZI

11 – 12 – 13 – 14 ANNI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A  
PASSAGGIO A CINTURA VERDE

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| ➤ REI         | Ritsurei<br>Zarei   | Saluto in piedi<br>Saluto in ginocchio  |
| ➤ KUMI KATA   | Prese   | Prese dalla posizione fondamentale  |
| ➤ SHISEI      | Posizioni   | Dimostrazione pratica   |
| ➤ SHINTAI     | Spostamenti   | Dimostrazione pratica   |
| ➤ UKEMI       | Ushiro<br>1-2-3 fase  | Yoko      Mae Mawari<br>1-2-3 fase      3 fase  |
| ➤ NAGE WAZA   | Tai Otoshi<br>Ko Soto Gari<br>Koshi Guruma<br>Sasae Tsurikomi A.                  | Caduta del corpo<br>Piccola falciata esterna<br>Ruota sulle anche<br>Bloccare il piede tirando e sollevando |
| ➤ KATAME WAZA | Tate Shiho Gatame<br>Ushiro Kesa Gatame   | Controllo a cavalcioni a 4 angoli<br>Controllo a fascia invertito   |
| ➤ NOGARE KATA | Ribaltamenti delle tecniche studiate  |   |
| ➤ HAIRI KATA  | Metodi per arrivare all'esecuzione delle prese studiate<br>Uke in posizione prona |   |
| ➤ RENRAKU W.  | Introduzione ai principi generali   |   |
| ➤ KAESHI W.   | Introduzione ai principi generali   |   |
| ➤ RANDORI     | Pratica libera  |   |
| ➤ SHIAI       | Introduzione e conoscenza termini arbitrali                                       |   |

## RAGAZZI

11 – 12 – 13 – 14 ANNI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A  
PASSAGGIO A CINTURA BLU

- |                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| ➤ REI              | Ritsurei<br>Zarei   | Saluto in piedi<br>Saluto in ginocchio   |
| ➤ KUMI KATA        | Prese   | Prese dalla posizione fondamentale   |
| ➤ SHISEI           | Posizioni   | Fondamentali a destra e sinistra   |
| ➤ UKEMI            | Ushiro<br>1-2-3 fase  | Yoko<br>1-2-3 fase      Mae Mawari<br>1-2-3 fase   |
| ➤ HAPPO NO KUZUSHI | Squilibrio in otto direzioni                                      |  |
| ➤ JUDO NO WAZA     | Suddivisione delle tecniche di judo                               |  |
| ➤ NAGE WAZA        | Harai Goshi<br>Tsurikomi Goshi<br>Okuri Ashi Barai<br>Tsuru Goshi | Spazzare con l'anca<br>Tirare e sollevare sopra l'anca<br>Riunire i piedi spazzandoli<br>Tirare sopra l'anca |
| ➤ KATAME WAZA      | Kuzure Kami Shiho G. Variante<br>Kuzure Yoko Shiho G. Variante    |  |
| ➤ SHIME WAZA       | Introduzione  |  |
| ➤ NOGARE KATA      | Ribaltamenti delle tecniche studiate                              |  |
| ➤ HAIRI KATA       | Metodi per arrivare all'esecuzione delle prese studiate           |  |
| ➤ RENRAKU W.       | Esecuzione libera di alcuni esempi                                |  |
| ➤ KAESHI WAZA      | Esecuzione libera di alcuni esempi                                |  |
| ➤ KATA             | Esecuzione del 1° gruppo del Nage no kata                         |  |
| ➤ RANDORI          | Pratica libera  |  |
| ➤ VARIE            | Alcune varianti di tecniche di Nage Waza                          |  |

## RAGAZZI

11 – 12 – 13 – 14 ANNI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A  
PASSAGGIO A CINTURA MARRONE

- REI NO KOKORO Lo spirito del rispetto
- KUMI KATA           Prese                           Prese dalla posizione fondamentale
- SHISEI                Posizioni                   Shizenhon tai - Jigotai a destra e sinistra
- UKEMI                Ushiro                    Yoko                    Mae Mawari  
                          1-2-3 fase               1-2-3 fase           1-2-3 fase
- BUTSUKARI         Kuzushi            Tsukuri            Kake
- NAGE WAZA         Uchi Mata            Colpire internamente la coscia  
                          Tani Otoshi            Caduta nella valle  
                          Hane Goshi            Anca ad ala  
                          Ashi Guruma          Ruota sulla gamba
- KATAME WAZA     OSAE WAZA                    Tutti le tecniche
- SHIME WAZA        Conoscenza
- KANSETSU W.      Introduzione
- NOGARE KATA      Ribaltamenti delle tecniche studiate
- HAIRI KATA         Metodi per arrivare all'esecuzione delle prese studiate
- RENRAKU W.        Esempi pratici
- KAESHI WAZA      Esempi pratici
- KATA                Esecuzione del 2° gruppo del Nage no kata
- RANDORI            Pratica libera
- VARIE              Storia del Judo  
                          Terminologia arbitrale  
                          Prova pratica di Shiai