

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA BIANCA – GIALLA

- | | | |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI
ZAREI | Saluto in piedi
Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Cadute
Caduta all'indietro
Caduta laterale
Capriola in avanti | 1-2 fase
1-2 fase |
| ➤ KUMI KATA | Prese fondamentale | |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione | |
| ○ HIZA GURUMA
○ O SOTO GARI | Ruota sul ginocchio
Grande falciata esterna | |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo | |
| ○ HON KESA GATAME | Controllo fondamentale a fascia | |
| ➤ NOGARE KATA | Forme di ribaltamento delle prese studiate | |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare alla presa | |
| ➤ YAKUSOKU GEIKO | Esecuzione alternata | |
| ➤ NE WAZA | Lotta al suolo | |

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA GIALLA

➤ REI	RITSUREI ZAREI	Saluto in piedi Saluto in ginocchio
➤ UKEMI Ushiro Ukemi Yoko Ukemi Mae Mawari Ukemi	Cadute All'indietro Laterale Capriola in avanti o	1-2-3 fase 1-2-3 fase 1° fase
➤ KUMI KATA	Prese fondamentale	
➤ SHISEI	Le posizioni	
➤ NAGE WAZA	Tecniche di proiezione	
○ HIZA GURUMA	Ruota sul ginocchio	
○ O SOTO GARI	Grande falciata esterna	
○ UKI GOSHI	Anca fluttuante	
○ 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	
➤ NOGARE KATA	Forme di ribaltamento delle prese	
➤ HAIRI KATA	Metodi per arrivare alla presa	
➤ YAKUSOKU GEIKO	Esecuzione alternata	
➤ NE WAZA	Lotta al suolo	

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA GIALLA – ARANCIONE

➤ REI	RITSUREI ZAREI	Saluto in piedi Saluto in ginocchio
➤ UKEMI	Cadute	
Ushiro Ukemi	All'indietro	1-2-3 fase
Yoko Ukemi	Laterale	1-2-3 fase
Mae Mawari Ukemi	Capriola in avanti o	1° fase
➤ KUMI KATA	Prese fondamentale	
➤ SHISEI	Le posizioni	
➤ NAGE WAZA	Tecniche di proiezione	
○ DE ASHI BARAI	Spazzata del piede avanzato	
○ KO SOTO GARI	Piccola falciata esterna	
➤ KATAME WAZA	Tecniche di controllo	
○ KUZURE KESA GATAME	Variante del controllo a fascia	
➤ NOGARE KATA	Forme di ribaltamento delle prese	
➤ HAIRI KATA	Metodi per arrivare alla presa Uke in posizione supina	
➤ NE WAZA	Lotta al suolo	
➤ RENRAKU WAZA	Successione di tecniche Alcuni esempi da in piedi a terra	
➤ YAKUSOKU GEIKO	Esecuzione alternata	
➤ RANDORI	Introduzione	

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA ARANCIONE

- | | | |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI
ZAREI | Saluto in piedi
Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Cadute
Caduta all'indietro
Caduta laterale
Caduta in avanti | 1-2-3 fase
1-2-3 fase
1-2 fase |
| ➤ KUMI KATA | Prese fondamentale | |
| ➤ SHISEI | Le posizioni | |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione | |
| ○ DE ASHI BARAI | Spazzata del piede avanzato | |
| ○ KO SOTO GARI | Piccola falciata esterna | |
| ○ SEOI NAGE | Proiezione sopra la schiena | |
| ○ KO UCHI GARI | Piccola falciata interna | |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo | |
| ○ KUZURE KESA GATAME | Variante del controllo a fascia | |
| ○ YOKO SHIHO GATAME | Controllo laterale a 4 punti | |
| ➤ NOGARE KATA | Forme di ribaltamento delle prese studiate | |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare alla presa
Tori in posizione supina
Uke in posizione supina | |
| ➤ NE WAZA | Lotta al suolo | |
| ➤ RENRAKU WAZA | Successione di tecniche
Alcuni esempi da in piedi a terra | |
| ➤ KAESHI WAZA | Contraccolpi alcuni esempi in piedi | |
| ➤ DOJO | Sala di pratica suddivisione palestra | |
| ➤ YAKUSOKU GEIKO | Esecuzione alternata | |
| ➤ RANDORI | Introduzione | |

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA ARANCIONE – VERDE

➤ REI	RITSUREI ZAREI	Saluto in piedi 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	1-2-3 fase
➤ KUMI KATA	Prese fondamentale	
➤ SHISEI	Le posizioni	
➤ NAGE WAZA	Tecniche di proiezione	
○ SASAE TSURIKOMI ASHI	Trattenere il piede tirando e sollevando	
○ TAI OTOSHI	Caduta del corpo sul posto	
➤ KATAME WAZA	Tecniche di controllo	
○ KUZURE KAMI SHIHO G.	Variante controllo superiore a 4 angoli	
➤ NOGARE KATA	Forme di ribaltamento delle prese	
➤ HAIRI KATA	Metodi per arrivare alla presa Uke in posizione prona	
➤ NE WAZA	Lotta al suolo	
➤ RENRAKU WAZA	Successione di tecniche	
○ Da O Soto Gari a	O Uchi Gari e viceversa	
○ Da Tai Otoshi a	Osae Waza	
➤ KAESHI WAZA	Contraccolpi alcuni esempi in piedi	
➤ DOJO	Sala di pratica suddivisione palestra	
➤ YAKUSOKU GEIKO	Esecuzione alternata	
➤ RANDORI	Dimostrazione pratica	

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA VERDE

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI
ZAREI | Saluto in piedi
Saluto in ginocchio |
| ➤ UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Cadute
Caduta all'indietro
Caduta laterale
Caduta in avanti | 1-2-3 fase
1-2-3 fase
1-2 fase |
| ➤ KUMI KATA | Prese fondamentale dimostrazione | |
| ➤ SHISEI
○ SHIZEN HON TAI
○ JIGO HON TAI
➤ KUZUSHI | Le posizioni
Posizione. naturale
Posizione difensiva
Squilibrio introduzione | |
| ➤ NAGE WAZA
○ SASAE TSURIKOMI ASH
○ TAI OTOSHI
○ O GOSHI
○ KOSHI GURUMA | Tecniche di proiezione
Trattenere il piede tirando e sollevando
Caduta del corpo sul posto
Grande colpo d'anca
Ruota sopra le anche | |
| ➤ KATAME WAZA
○ KUZURE KAMI SHIHO G.
○ TATE SHIHO GATAME | Tecniche di controllo
Variante del controllo superiore a 4 angoli
Controllo a cavalcioni | |
| ➤ NOGARE KATA
➤ HAIRI KATA
➤ NE WAZA | Forme di ribaltamento delle prese
Metodi per arrivare alla presa
Dimostrazione libera | |
| ➤ RENRAKU WAZA
○ Da O Soto Gari a
○ Da O Uchi Gari a
○ Da De Ashi Barai a | Successione di tecniche
O Uchi Gari e viceversa
Tai Otoshi
Osae Waza | |
| ➤ KAESHI WAZA | Contraccolpi alcuni esempi | |
| ➤ YAKUSOKU GEIKO | Esecuzione alternata | |
| ➤ RANDORI
➤ SHIAI | Dimostrazione pratica
Introduzione alla gara | |

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA VERDE - BLU

➤ REI	RITSUREI ZAREI	Saluto in piedi Saluto in ginocchio Significato del saluto
➤ UKEMI Ushiro Ukemi Yoko Ukemi Mae Mawari Ukemi	Cadute Caduta all'indietro Caduta laterale Caduta in avanti	
➤ JUDO NO WAZA	Suddivisione delle tecniche	
➤ HAPPO NO KUZUSHI	Le 8 direzioni di squilibrio	
➤ NAGE WAZA	Tecniche di proiezione	
○ OKURI ASHI BARAI ○ HARAI GOSHI	Spazzare entrambi i piedi Spazzata d'anca	
➤ KATAME WAZA ○ KUZURE YOKO SHIHO G.	Tecniche di controllo Variante del controllo laterale	
➤ NOGARE KATA	Forme di ribaltamento delle prese	
➤ HAIRI KATA	Metodi per arrivare alla presa	
➤ RENRAKU WAZA ○ Da O Uchi Gari a ○ Da O Uchi Gari a ○ Da Kuzure Kesa Gatame a	Successione di tecniche Tai Otoshi a Osae Waza Ko Uchi Gari e viceversa Yoko Shiho Gatame	
➤ KAESHI WAZA ○ Uki Goshi ○ O Soto Gari	Contraccolpi contraccolpo Uki Goshi contraccolpo Hiza Guruma	
➤ RANDORI	Dimostrazione pratica	
➤ SHIAI	Introduzione alla gara Termini arbitrali	

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA BLU

- | | | |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI
ZAREI | Saluto in piedi
Saluto in ginocchio
Significato del saluto |
| ➤ UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Cadute
Caduta all'indietro
Caduta laterale
Caduta in avanti | |
| ➤ JUDO NO WAZA | Suddivisione delle tecniche | |
| ➤ HAPPO NO KUZUSHI | Le 8 direzioni di squilibrio | |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione | |
| ○ OKURI ASHI BARAI | Spazzare entrambi i piedi | |
| ○ HARAI GOSHI | Spazzata d'anca | |
| ○ TSURIKOMI GOSHI | Colpo d'anca tirando e sollevando | |
| ○ TSURI GOSHI | Sollevare sopra l'anca | |
| ○ | | |
| ➤ KATAME WAZA | Tecniche di controllo | |
| ○ KUZURE YOKO SHIHO G. | Variante del controllo laterale | |
| ○ KUZURE KESA GATAME | Varianti del controllo a fascia | |
| ➤ NOGARE KATA | Forme di ribaltamento delle prese | |
| ➤ HAIRI KATA | Metodi per arrivare alla presa | |
| ➤ RENRAKU WAZA | Successione di tecniche | |
| ○ Da Seoi Nage a | Seoi Otoshi | |
| ○ Da O Uchi Gari a | Tai Otoshi a Osae Waza | |
| ○ Da O Uchi Gari a | Ko Uchi Gari e viceversa | |
| ○ Da Kuzure Kesa Gatame a | Yoko Shiho Gatame | |
| ➤ KAESHI WAZA | Contraccolpi | |
| ○ Uki Goshi | Contraccolpo Uki Goshi | |
| ○ O Soto Gari | Contraccolpo Hiza Guruma | |
| ➤ RANDORI | Dimostrazione pratica | |
| ➤ SHIAI | Introduzione alla gara termini arbitrali | |
| ➤ NAGE NO KATA | Forme delle proiezioni Introduzione | |

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO A
CINTURA BLU – MARRONE

- | | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI
ZAREI | Saluto in piedi
Saluto in ginocchio
Significato del saluto |
| ➤ UKEMI | Cadute | |
| Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Caduta all'indietro
Caduta laterale
Caduta in avanti | |
| ➤ JUDO NO WAZA | Suddivisione delle tecniche | |
| ➤ HAPPO NO KUZUSHI | Le 8 direzioni di squilibrio | |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione | |
| ○ TANI OTOSHI
○ ASHI GURUMA | Caduta nella valle
Ruota sulla gamba | |
| ➤ OSAE WAZA | Tecniche di immobilizzazione
Modi differenti di far le prese | |
| ➤ NOGARE KATA | Dimostrazione libera | |
| ➤ HAIRI KATA | Dimostrazione libera | |
| ➤ RANDORI | Esecuzione con gradi superiore | |
| ➤ SHIAI | Gestualità dell'arbitro | |
| ➤ NAGE NO KATA
1° Gruppo | Forme delle proiezioni | |
| ○ UKI OTOSHI
○ SEOI NAGE
○ KATA GURUMA | Caduta fluttuante
Lancio sopra la schiena
Ruota sulle spalle (anche in ginocchio) | |

BAMBINI
5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10
PROGRAMMI PER IL PASSAGGIO A
CINTURA MARRONE

- | | |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ➤ REI | RITSUREI Saluto in piedi
ZAREI Saluto in ginocchio
Significato del saluto |
| ➤ UKEMI
Ushiro Ukemi
Yoko Ukemi
Mae Mawari Ukemi | Cadute
Caduta all'indietro
Caduta laterale
Caduta in avanti |
| ➤ JUDO NO WAZA | Suddivisione delle tecniche |
| ➤ HAPPO NO KUZUSHI | Le 8 direzioni di squilibrio |
| ➤ NAGE WAZA | Tecniche di proiezione |
| ○ TANI OTOSHI | Caduta nella valle |
| ○ ASHI GURUMA | Ruota sulla gamba |
| ○ UCHI MATA | Colpire l'interno coscia |
| ○ HANE GOSHI | Colpo d'anca ad ala |
| ➤ OSAE WAZA | Tecniche di immobilizzazione
Modi differenti di far le prese |
| ➤ NOGARE KATA | Dimostrazione libera |
| ➤ HAIRI KATA | Dimostrazione libera |
| ➤ RANDORI | Esecuzione con gradi superiori |
| ➤ SHIAI | Gestualità dell'arbitro punteggi e penalità |
| ➤ NAGE NO KATA | Forme delle proiezioni |
| 1° Gruppo | |
| ○ UKI OTOSHI | Caduta fluttuante |
| ○ SEOI NAGE | Lancio sopra la schiena |
| ○ KATA GURUMA | Ruota sulle spalle anche in ginocchio |
| 2° Gruppo | |
| ○ UKI GOSHI | Anca fluttuante |
| ○ HARAI GOSHI | Spazzata d'anca |
| ○ TSURIKOMI GOSHI | Colpo d'anca tirando sollevando |