



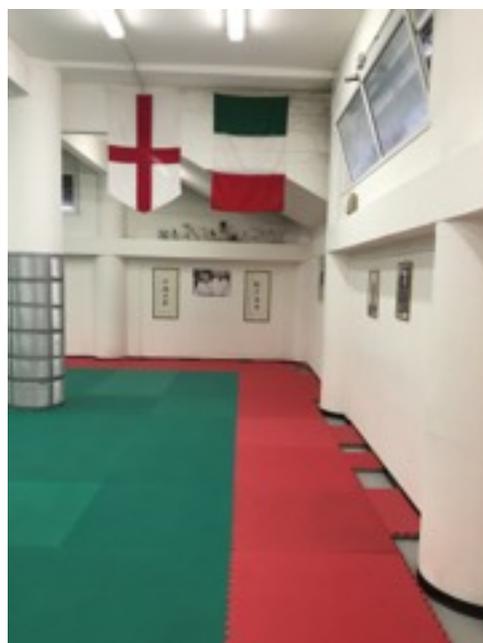
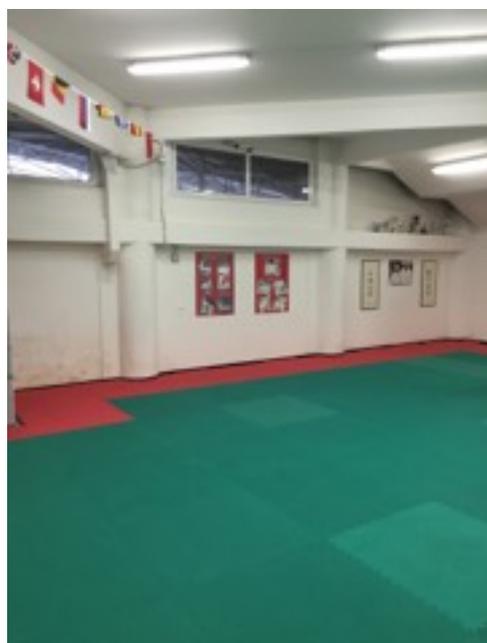
AVVIAMENTO AL JUDO

PROGRAMMA DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

AISE (Associazione Italiana Sport Educazione) SEDE REGIONALE

ADO (Area Discipline Orientali)

UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)



PRIMO GRADO (programma d'esame da bianca a bianca/gialla):

LA PALESTRA (DOJO)

IL DOJO E' IL LOCALE DOVE E' SISTEMATO IL TATAMI OVVERO L'AREA DI ALLENAMENTO.

IL COSTUME (JUDOGI)

L'ABITO DI CHI PRATICA JUDO E' FORMATO DA PANTALONI E CASACCA BIANCHI

LA CINTURA (OBI)

I COLORI DELLA CINTURA RAPPRESENTANO IL GRADO DI INTEGRAZIONE ED APPRENDIMENTO DELL'ALLIEVO

LE CIABATTE (ZOORI)

REGOLE DEL DOJO:

LA MORALITA':	è il rispetto per gli altri
IL CORAGGIO:	è fare quello che è giusto
LA SINCERITA':	è esprimersi senza distorcere il proprio pensiero
L'ONORE:	è essere fedeli alla parola data
LA MODESTIA:	è parlare di sè senza orgoglio
IL RISPETTO:	senza di esso non si puo' instaurare un rapporto di fiducia
L'AUTOCONTROLLO:	è il sapersi trattenere quando sale la collera
L'AMICIZIA:	è il più bello dei sentimenti umani

GINNASTICA (TAISO)



KIHON: SALUTO, POSIZIONI, SPOSTAMENTI, PRESE, CADUTE.

IL SALUTO:

SALUTO DA POSIZIONE RETTA (RITZU REI)

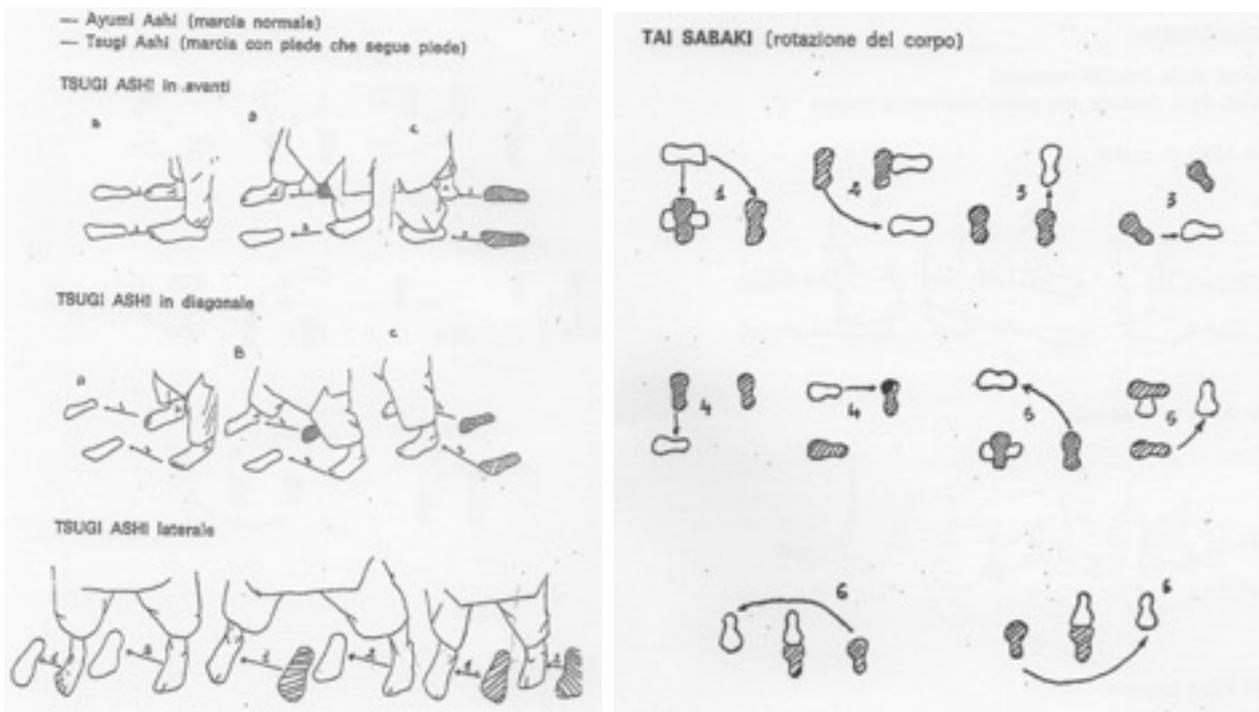
SALUTO DA TERRA (ZA REI)



POSIZIONI (SHISEI)



SPOSTAMENTI (SHIN-TAI)



LE PRESE (kumi kata)

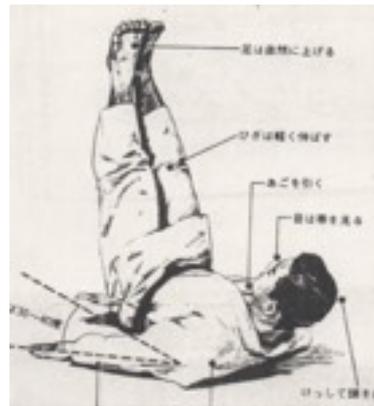


CADUTE (UKEMI)

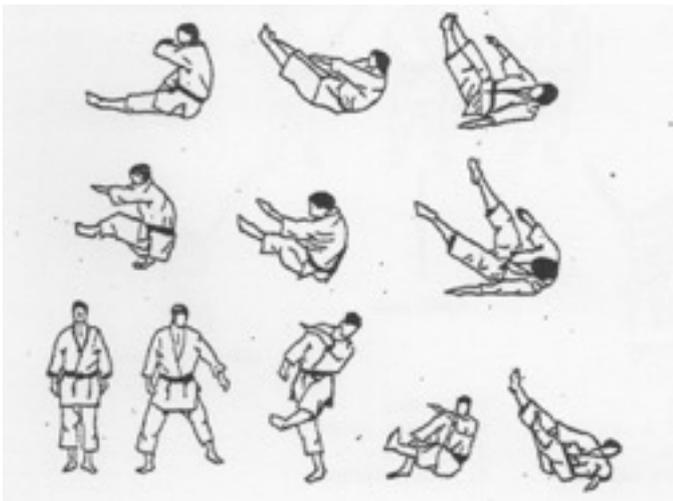
CADUTA IN AVANTI (MAE UKEMI)



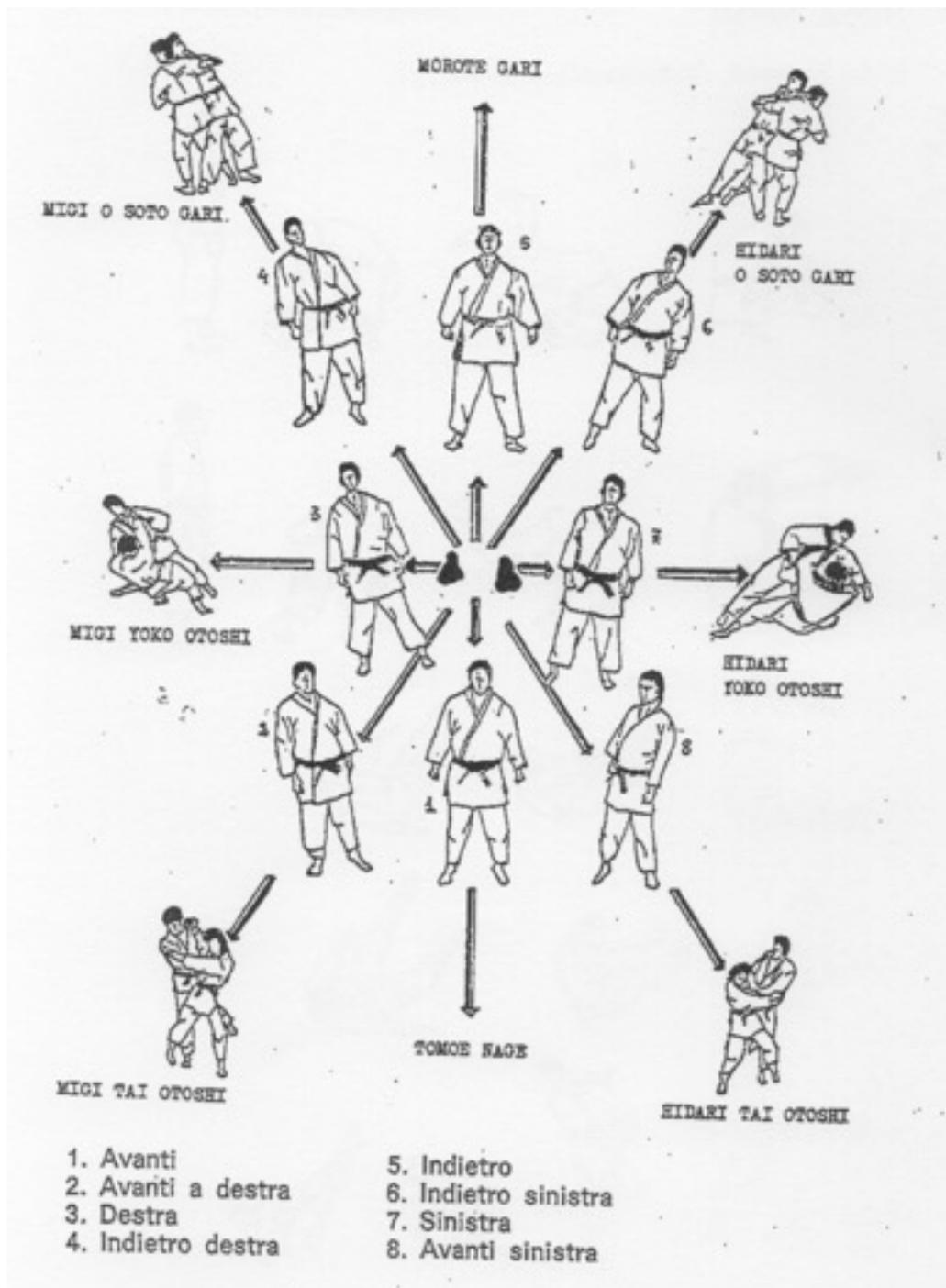
CADUTA INDIETRO (USHIRO UKEMI)



CADUTA LATERALE (YOKO UKEMI)



PREPARAZIONE, SQUILIBRIO, PROIEZIONE. (KUSUSHI, TSUKURI, KAKE)



TUTTE LE TECNICHE VERRANNO INSEGNATE SECONDO IL PRINCIPIO
“**SEN**” (INIZIATIVA E CREAZIONE DI OPPORTUNITA’ DA PARTE DI TORI) ED
“**OMOTE**” (TORI SFRUTTA I MOVIMENTI E LE OPPORTUNITA’ CREATE DA UKE)

ED APPLICATE SECONDO IL PRINCIPIO DEL “**YAKU SHOKU GEIKO**” (PRATICA
DELLE PROIEZIONI ALTERNATE)

TECNICHE DI PROIEZIONE: (NAGE WAZA)

TECNICHE DI JUDO IN PIEDI (TACHI WAZA)

MOVIMENTI EDUCATIVI; CADUTA SPECIFICA; RESPONSABILITA’ DI TORI
(tori: colui che applica; uke: colui che subisce)



UKI GOSHI: ANCA FLUTTUANTE

ESERCIZIO CON ROTAZIONE DEL CORPO E GAMBE NORMALMENTE TESE.
L'ESERCIZIO FAVORISCE L'APPRENDIMENTO DEL CONTATTO.

SECONDO GRADO: (programma d'esame da bianca/gialla a gialla)



ESERCIZIO CON CARICAMENTO E GAMBE FLESSE.

OLTRE AL CONTATTO SI ESALTA LA SITUAZIONE DI EQUILIBRIO.



TECNICA CHE HA BISOGNO DI EQUILIBRIO ED UN BUON COORDINAMENTO PER LA SCELTA DEL TEMPO DI ESECUZIONE.

TECNICHE DI JUDO A TERRA (NE WAZA)

HAIRI KATA: METODI PER ARRIVARE AL CONTROLLO

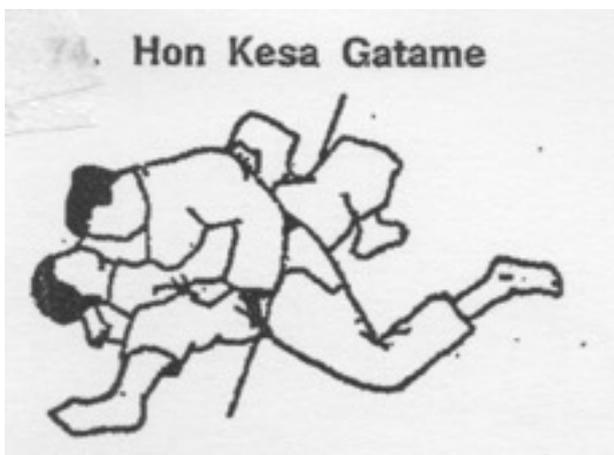
TORI SORA:

UKE SCHIENA A TERRA E TORI SOPRA

UKE IN POSIZIONE QUADRUPEDICA E TORI DI FIANCO

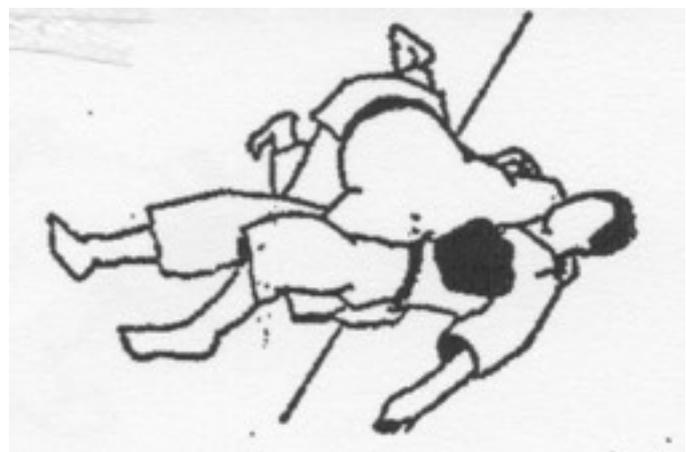
HON KESA GATAME

(IMMOBILIZZAZIONE CON CONTROLLO FONDAMENTALE A FASCIA)



YOKO SHYO GATAME

(CONTROLLO LATERALE SU QUATTRO LATI)



PICCOLO DIZIONARIO:

ASHI: PIEDE (GAMBA)

GOSHI: ANCA

KUBI: COLLO

TAI: CORPO

HIZA: GINOCCHIO

ERI: BAVERO

TE: MANO

BARAI: SPAZZARE

DE: AVANZANTE

GAESHI: ROVESCiare

GAKE: AGGANCIARE

GARAMI: ARROTOLATO, AVVOLTO

GARI: FALCIARE

GATAME: CONTROLLARE

GURUMA: RUOTARE

HANE: SALTARE ALL'INTERNO

HON: FONDAMENTALE

KESA: TRASVERSALE (SCIARPA)

KO: PICCOLO

KOMI: TIRARE

MAKI: AVVOLGERE A SPIRALE

O: GRANDE

OKURI: I DUE

OTOSHI: CADERE - ROVESCiare

SASAE: MANTENERE (BLOCCARE)

SEOI NAGE: PROIEZIONE PRENDENDO SUL DORSO

SHYO: QUATTRO LATI

SOTO: ALL'ESTERNO

SUTEMI: SACRIFICIO

TSURI: PESCARE

UCHI: ALL'INTERNO

UKI: AGITARSI (FRUSTARE)

YOKO: LATERALE