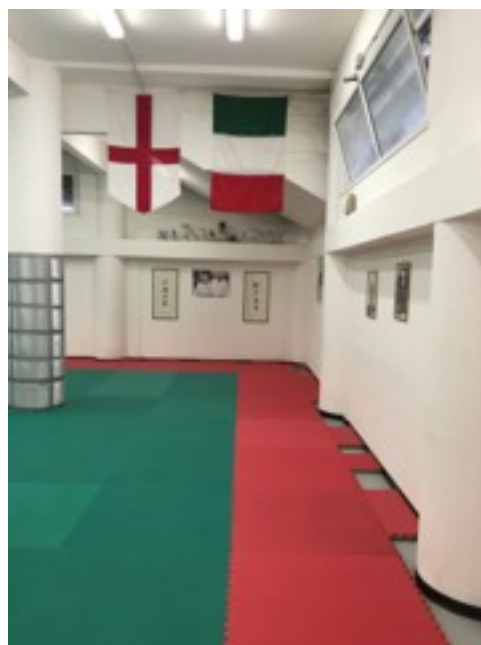




AVVIAMENTO AL JUDO

PROGRAMMA DA CINTURA VERDE A BLU

AISE (Associazione Italiana Sport Educazione) SEDE REGIONALE
ADO (Area Discipline Orientali)
UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)



LA PROVA DI ESAME AVVERRA' IN UN UNICO LIVELLO: DA VERDE A BLU.

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:

MOVIMENTI EDUCATIVI, CADUTA SPECIFICA E RESPONSABILITA' DI TORI



Uchi Mata - interno di coscia



OPPORTUNITA', DIFESA, CONTRATTACCO.

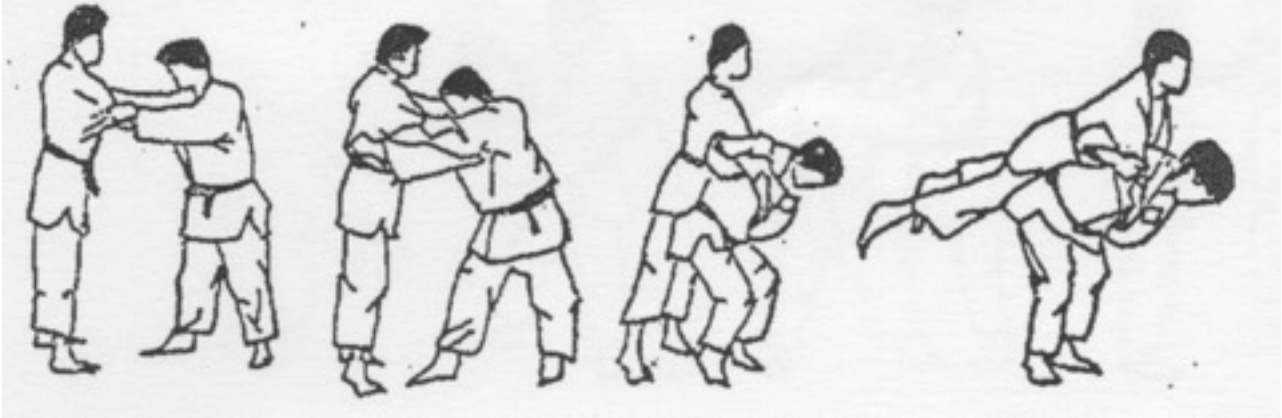
Sasae Tsuru Komi Ashi - bloccaggio del piede tirando e sollevando



O .Soto Gari - Grande spazzata esterna



Ippon Seoi Nage - proiezione caricando sul dorso con un punto



NE WAZA:

HAIRI KATA:

TORI SOTTO UKE IN ATTACCO

CENNI TEORICI:

SHIME: STRANGOLAMENTI

STRANGOLAMENTO PER SOFFOCAMENTO: COMPRESSIONE VASI SANGUINEI

STRANGOLAMENTO PER STROZZAMENTO: COMPRESSIONE DELLA TRACHEA

KANSETZU: LEVE

LEVA PER IPERTENSIONE

LEVA PER DISARTICOLAZIONE

PRIMI CONTATTI CON JUNOKATA (KATA DELLA FLESSIBILITA')

KAESHI

BOGYO

WAZA

SHINTAI

RENRAKU

O soto gaeshi

Go

Furi nage

Chowa

O soto gaeshi

Yawara

O SOTO GARI

Shisentai

Kogeki

Jigotai

Harai goshi

Soto makikomi

Maki tomoe

Sasae TK ashi

Go

Te guruma

Chowa

Yoko shio gatame

Gyaku chowa

Sutemi waza

Yawara

SEOI NAGE

Ippon

Morote

Eri

Sukui nage

O uchi gari

Ko uchi gari

RENRAKU:

O Soto Gari - O Soto Guruma



Seoi Nage - Seoi Otoshi



KAESHI:

O Soto Gari - O Soto Gari Gaeshi



Seoi Nage - Okuri Eri Jime



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