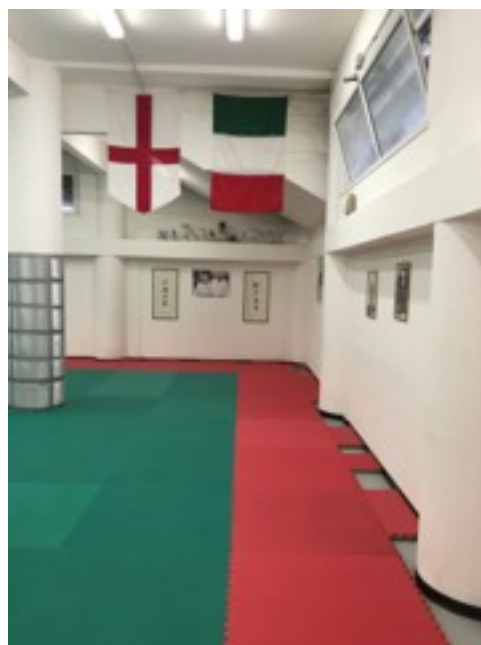




## AVVIAMENTO AL JUDO

### PROGRAMMA DA CINTURA ARANCIO A VERDE

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



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)

PRIMO GRADO ( programma d'esame da arancio ad arancio/verde)

SECONDO GRADO ( programma d'esame da arancio/verde a verde)

## **PRIMO GRADO:**

### TECNICHE DI PROIEZIONE:

MOVIMENTI EDUCATIVI, CADUTA SPECIFICA E RESPONSABILITA' DI TORI



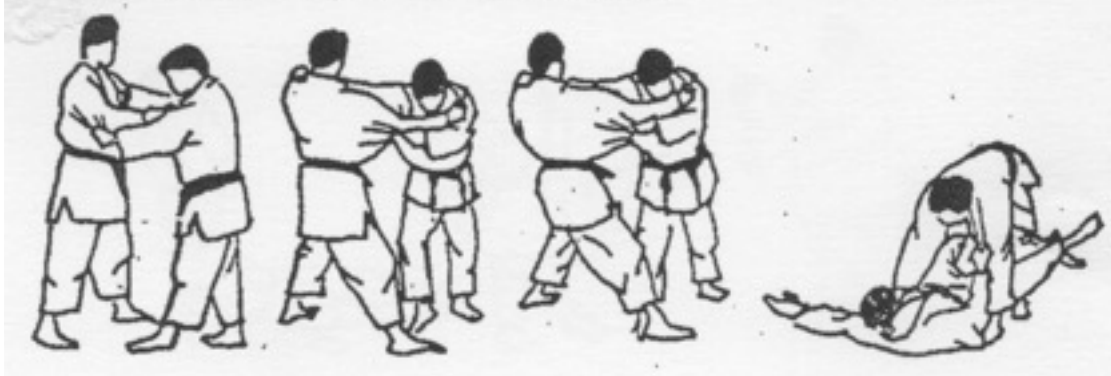
Ippon Seoi Nage - proiezione caricando sul dorso con un punto



## SECONDO GRADO:

OPPORTUNITA', DIFESA, CONTRATTACCO.

29. Ko Uchi Gari - piccola falciata interna



5. Harai Goshi - spazzata d'anca



Okuri Ashi Barai - spazzata di ambedue i piedi



TECNICHE DI CONTROLLO:

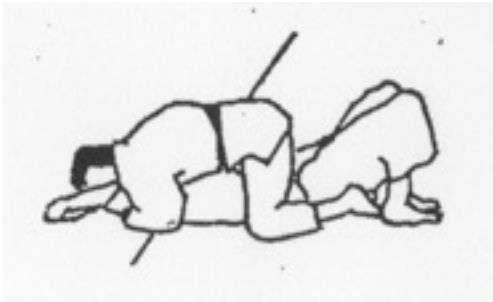
HAIRI KATA:

TORI SOPRA

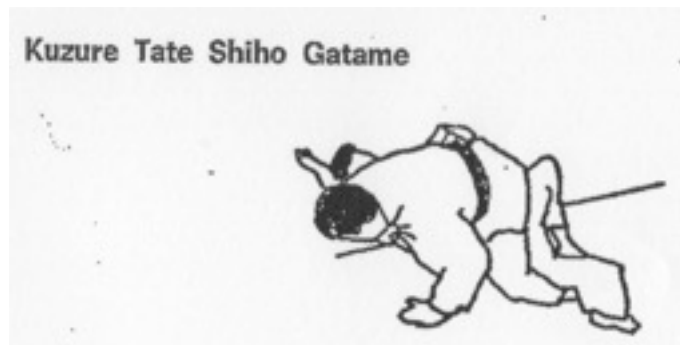
UKE IN POSIZIONE QUADRUPEDICA E TORI A CAVALLO

PRIMO GRADO:

FORMA TECNICA



TATE SHIO GATAME



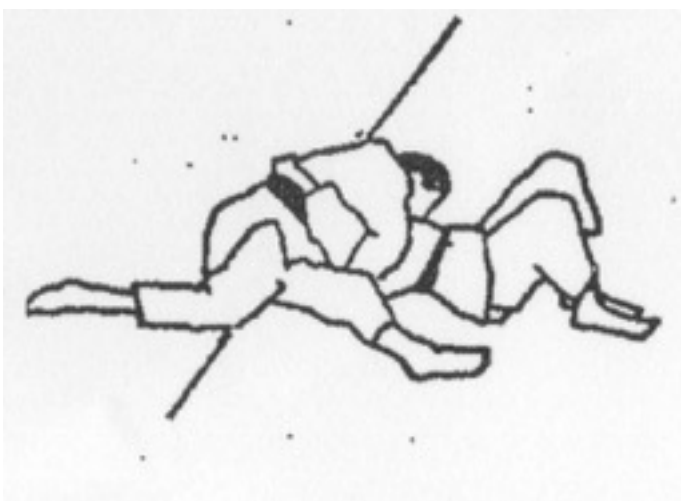
MUNE GATAME

**SECONDO GRADO:**

DIFESA, ROVESCIAMENTO, CONTRATTACCO.

NOGARE KATA: METODI PER LIBERARSI

FUSEGI KATA: METODI DI DIFESA



USHIRO KESA GATAME  
(IMMOBILIZZAZIONE CON CONTROLLO  
A FASCIA DA DIETRO)



## LEZIONI TEORICHE

CENNI GENERALI: SHIAI (COMBATTIMENTO)

### ESEMPI DI TECNICHE NON INSERITE NEL PROGRAMMA DI ESAME

WAZA: TECNICA  
BOGYO: DIFESA  
SHINTAI: MOVIMENTI  
KAESHI: CONTRACCOLPI  
RENRAKU: COMBINAZIONI

GO: ROMPERE L'AZIONE DI SQUILIBRIO  
CHOWA: EVITARE ANTICIPANDO L'AZIONE DI SQUILIBRIO  
YAWARA: ASSECONDARE CONTROLLANDO L'AZIONE DI SQUILIBRIO

KAESHI	BOGYO	WAZA	SHINTAI	RENRAKU
--------	-------	------	---------	---------

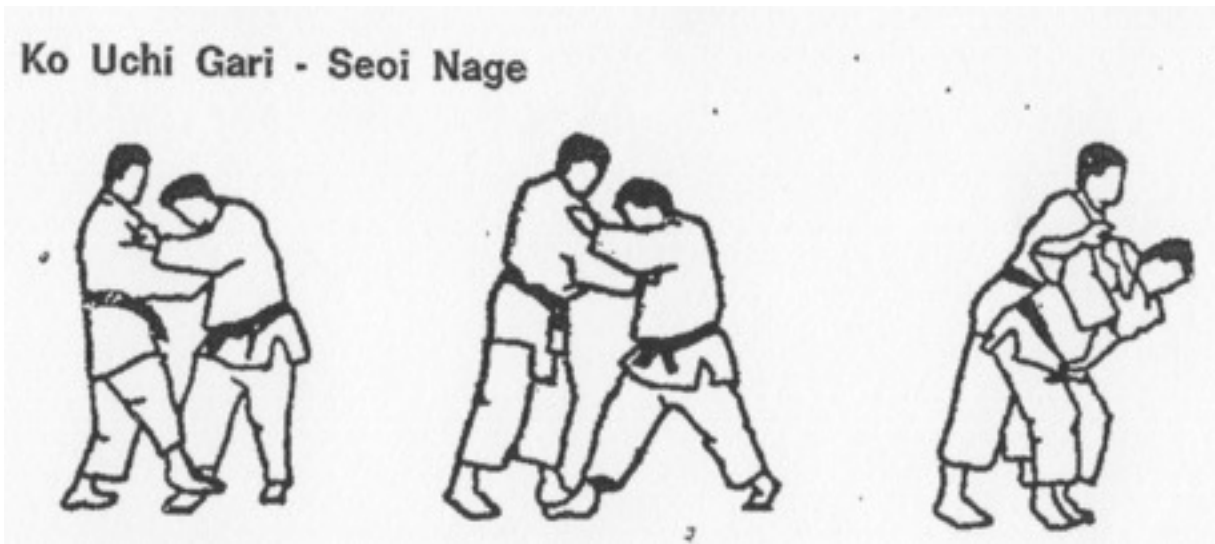
<u>De ashi barai</u>	<u>Chowa</u>	KO UCHI GARI	<u>Shisentai</u>	<u>Seoi nage</u>
<u>Sasae TK ashi</u>	<u>Yawara</u>		<u>Jigotai</u>	<u>Yoko tomoe</u>
			<u>Kogeki</u>	<u>Sumi gaeshi</u>

<u>Sukui nage</u>	<u>Go</u>	HARAI GOSHI	<u>Shisentai</u>	<u>TK goshi</u>
<u>Tsuri goshi</u>	<u>Yawara</u>		<u>Jigotai</u>	<u>Soto makikomi</u>
<u>Kari gaeshi</u>	<u>Gyaku chowa</u>		<u>Kogeki</u>	<u>O soto gari</u>

<u>Tsubame gaeshi</u>	<u>Go</u>	ASHI BARAI	<u>De</u>	<u>Ko soto gari</u>
<u>Ko uchi gari</u>	<u>Yawara</u>		<u>Okuri</u>	<u>Sasae TK ashi</u>
<u>O soto gari</u>	<u>Gyaku chowa</u>			

**ESEMPI DI RENRAKU:**

**Ko Uchi Gari - Seoi Nage**



**Ko Uchi Gari - O Uchi Gari**



**Harai Goshi - O Soto Otoshi**



**ESEMPI DI KAESHI:**

**Ko Uchi Gari - Sasae Tsuru Komi Ashi**



**De Ashi Barai - Kaeshi De Ashi Barai**



**Harai Goshi - Ushiro Goshi**



## **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