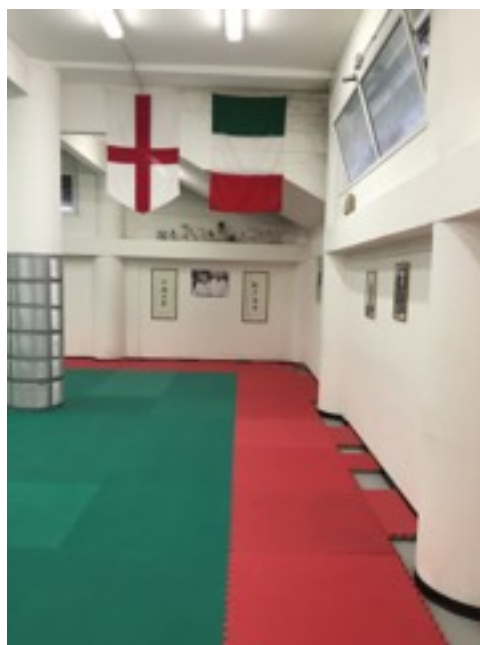




AVVIAMENTO AL JUDO

PROGRAMMA DA CINTURA GIALLA AD ARANCIO

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 gialla a gialla/arancio)

SECONDO GRADO (programma d'esame da gialla/arancio ad arancio)

PRIMO GRADO:

TECNICHE DI PROIEZIONE:

MOVIMENTI EDUCATIVI, CADUTA SPECIFICA E RESPONSABILITA' DI TORI



5. Harai Goshi - spazzata d'anca



Okuri Ashi Barai - spazzata di ambedue i piedi



SECONDO GRADO:

OPPORTUNITA', DIFESA, CONTRATTACCO.

Uki Goshi - ancata fluttuante



O Goshi - Grande ancata



. De Ashi Barai - spazzata del piede avanzante



TECNICHE DI CONTROLLO:

PRIMO GRADO:

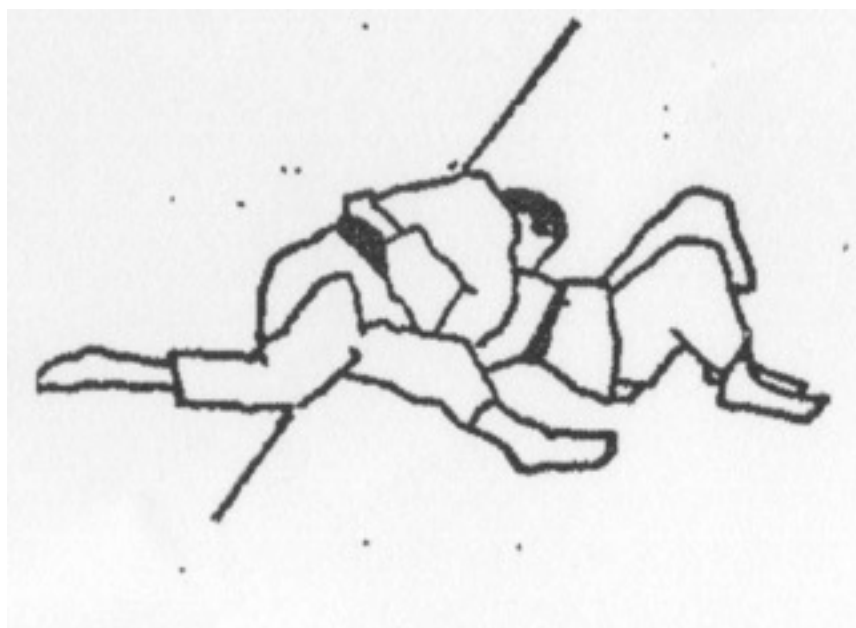
HAIRI KATA: METODI PER ARRIVARE AL CONTROLLO

TORI SORA:

UKE SCHIENA A TERRA E TORI TRA LE GAMBE

UKE IN POSIZIONE QUADRUPEDICA E TORI DAVANTI

FORMA TECNICA



USHIRO KESA GATAME

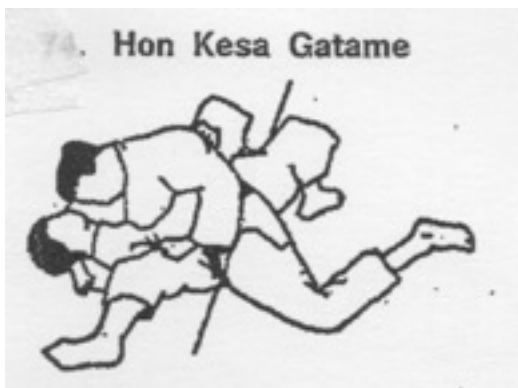
(IMMOBILIZZAZIONE CON CONTROLLO A FASCIA DA DIETRO)

SECONDO GRADO:

DIFESA, ROVESCIMENTO, CONTRATTACCO.

NOGARE KATA: METODI PER LIBERARSI

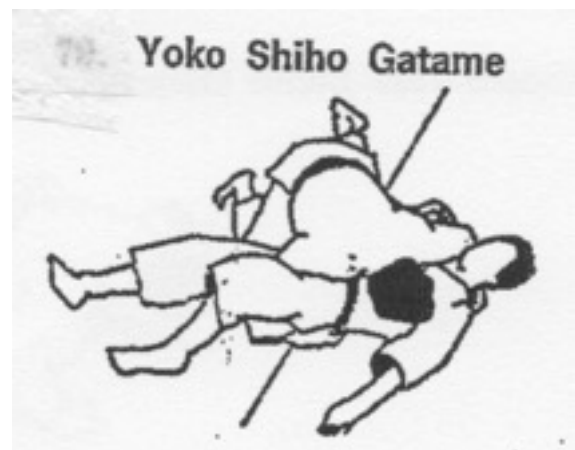
FUSEGI KATA: METODI DI DIFESA



HON KESA GATAME

(IMMOBILIZZAZIONE CON CONTROLLO FONDAMENTALE A FASCIA)

YOKO SHYO GATAME
(CONTROLLO LATERALE SU QUATTRO LATI)



LEZIONI TEORICHE

CENNI GENERALI: BOGYO (DIFESA)
 RANDORI (ESERCIZIO LIBERO)
 REGOLAMENTO DI GARA

ESEMPI DI TECNICHE NON INSERITE NEL PROGRAMMA DI ESAME

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

KAESHI	BOGYO	WAZA	SHINTAI	RENRAKU
<u>Ushiro goshi</u>	<u>Go</u>	O GOSHI	<u>Jigotai</u>	<u>Harai goshi</u>
<u>Tsuri goshi</u>	<u>Chowa</u>		<u>Shisentai</u>	<u>Uki goshi</u>
<u>Tani otoshi</u>	<u>Yawara</u>		<u>Kogeki</u>	<u>Kubi nage</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>			

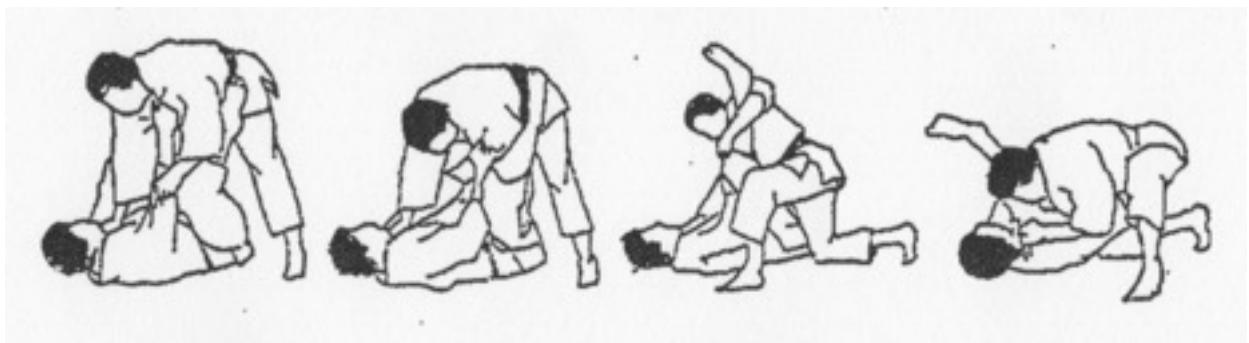
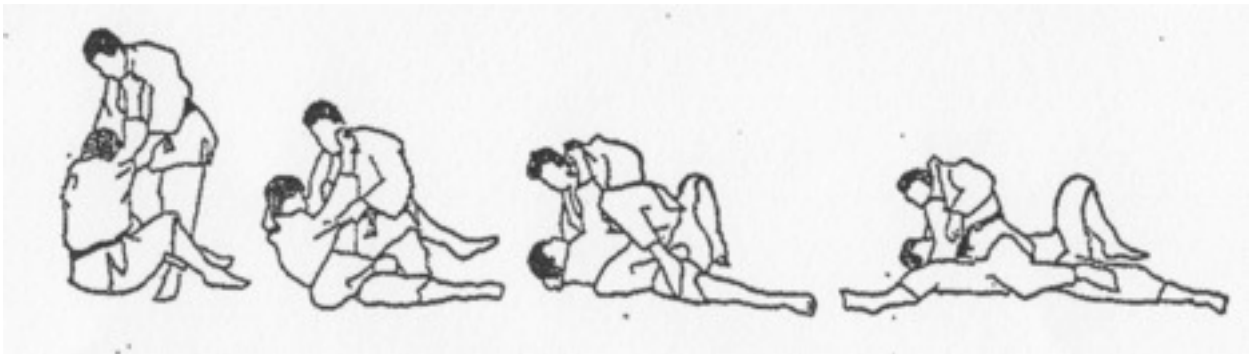
USHIRO GOSHI	GO	UKI GOSHI	SHISENTAI	O GOSHI
O GOSHI	CHOWA		KOGEKI	KO UCHI GARI
SEOI NAGE	YAWARA		JIGOTAI	UCHI MATA

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

163. Liberazione da Hon Gesa Gatame (esempi)

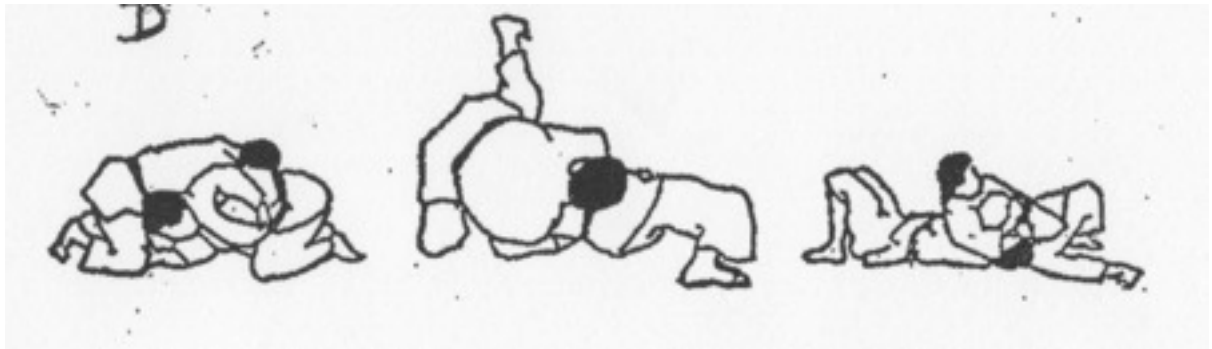
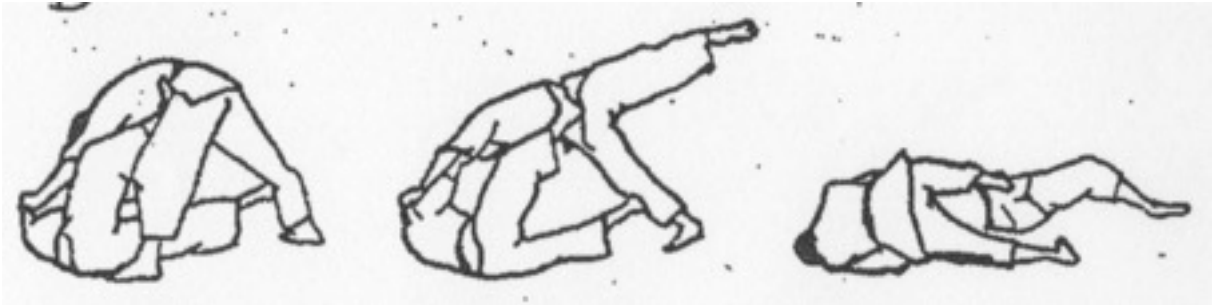


Liberazione da Yoko Shiho Gatame (esempi)



ATTACCHI CONTRO AVVERSARIO A TERRA:

DIFESE E ROVESCIAIMENTI:



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