



## Programma d'esame per cintura ARANCIONE



### Parte teorica:

- Come si allaccia la cintura
- Cosa vuol dire Judo
- Vita del M° Jigoro Kano
- Storia del Judo

### Parte tecnica:

#### Ukemi Waza (cadute)

- Ushiro ukemi (caduta indietro)
- Yoko ukemi migi e hidari (caduta laterale)
- Mae ukemi (caduta in avanti)
- Mae maware ukemi (caduta in avanti arrotolata)

#### Tachi Waza (tecniche in piedi)

##### Te Waza (tecniche di braccia)

- Ippon seoi nage (tecnica della pinzetta)
- Tai otoshi (tecnica del volante che ruota)

##### Koshi Waza (tecniche di anca)

- Koshi guruma (tecnica dell'amico)
- O goshi (pugno al soffitto)
- Uki goshi (mensola con l'anca)

##### Ashi Waza (tecniche di gamba/piede)

- O soto gari (tecnica dello scotch)
- Ko uchi gari (gomiti vicini + piede che falcia con la parte morbida dell'interno)
- Hiza guruma (tecnica della porta che si apre)

#### Ne Waza (tecniche a terra)

##### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame (tecnica del termometro)
- Kuzure kesa gatame (variante di hon kesa gatame)
- Yoko shiho gatame (tecnica del cagnolino)
- Tate shiho gatame (tecnica della DUB dance)

##### Hairi kata (rovesciamenti) metodi per arrivare ad un controllo a terra

- Uke in posizione quadrupedica
- Uke in posizione pancia a terra (prono)

#### Passaggi da Tachi Waza (tecniche in piedi) a Ne Waza (tecniche a terra)

#### Tukui Waza (tecnica preferita)

A scelta dell'esaminando