



## Programma d'esame per cintura GIALLA



### 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
- Tai otoshi

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

- Koshi guruma
- O goshi
- Uki goshi

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

- O soto gari
- Ko uchi gari
- Hiza guruma

#### Ne Waza (tecniche a terra)

##### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Tate shiho gatame

##### 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)



## 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
- Tai otoshi

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

- Koshi guruma
- O goshi
- Uki goshi

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

- O soto gari
- Ko uchi gari
- Hiza guruma

#### Renraku Waza (concatenazione di tecniche in piedi)

A scelta dell'esaminando e a richiesta della commissione

#### Ne Waza (tecniche a terra)

##### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Tate shiho gatame

##### 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



## Programma d'esame per cintura ARANCIONE/VERDE



### Parte teorica:

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

### Parte tecnica:

#### Ukemi Waza

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi migi e hidari
- Mae ukemi
- Mae maware ukemi

#### Tachi Waza (da fermi ed in movimento)

##### Te Waza

- Ippon seoi nage
- Tai otoshi
- Eri seoi nage

##### Koshi Waza

- Koshi guruma
- O goshi
- Uki goshi
- Harai goshi

##### Ashi Waza

- O soto gari
- Ko uchi gari
- Hiza guruma

#### Renraku Waza (concatenazione di tecniche in piedi)

A scelta dell'esaminando e a richiesta della commissione

#### Katame Waza:

##### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Kami shiho gatame
- Tate shiho gatame
- Kata gatame

##### 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



## Programma d'esame per cintura VERDE



### Parte teorica:

- Come si allaccia la cintura
- Cosa vuol dire Judo
- Storia del Judo e vita del M° Jigoro Kano
- Teoria generale del Judo

### Parte tecnica:

#### Ukemi Waza

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi migi e hidari
- Mae ukemi
- Mae maware ukemi

#### Tachi Waza (da fermi ed in movimento)

##### Te Waza

- Ippon seoi nage
- Tai otoshi
- Eri seoi nage
- Morote seoi nage

##### Koshi Waza

- Koshi guruma
- O goshi
- Uki goshi
- Harai goshi

##### Ashi Waza

- O soto gari
- Ko uchi gari
- O uchi gari
- Hiza guruma

#### Renraku Waza (concatenazione di tecniche in piedi)

A scelta dell'esaminando e a richiesta della commissione

#### Katame Waza:

##### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Kuzure yoko shiho gatame
- Kami shiho gatame
- Tate shiho gatame
- Kata gatame

##### 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



### Programma d'esame per cintura VERDE/BLU



#### Parte teorica:

- Come si allaccia la cintura
- Cosa vuol dire Judo
- Storia del Judo e vita del M° Jigoro Kano
- Teoria generale del Judo

#### Parte tecnica:

##### Ukemi Waza

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi migi e hidari
- Mae ukemi
- Mae maware ukemi

##### Tachi Waza (da fermi ed in movimento)

###### Te Waza

- Ippon seoi nage
- Tai otoshi
- Eri seoi nage
- Morote seoi nage

###### Koshi Waza

- Koshi guruma
- O goshi
- Uki goshi
- Harai goshi

###### Ashi Waza

- O soto gari
- Ko uchi gari
- O uchi gari
- Hiza guruma
- Okuri ashi barai
- Uchi mata

##### Renraku Waza (concatenazione di tecniche in piedi)

A scelta dell'esaminando e a richiesta della commissione

##### Katame Waza:

###### Osae Komi Waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Yoko shiho gatame
- Kuzure yoko shiho gatame
- Kami shiho gatame
- Kuzure kami shiho gatame
- Tate shiho gatame

###### 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