



## 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)