



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 (tecniche in piedi)

Te Waza (tecniche di braccia)

- Ippon/Morote/Eri 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)
- O uchi gari
- Hiza guruma (tecnica della porta che si apre)

Katame Waza:

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)

Tokui Waza (tecnica preferita)

A scelta dell'esaminando