

OBIETTIVI DEL CORSO DI JUDO

Insegnare a tutti i partecipanti i fondamenti tecnico-specifici del Judo
Sviluppare e potenziare le abilità motorie in relazione all'età degli allievi
Favorire la socializzazione, la sicurezza e la fiducia in se stessi
Educare al rispetto delle regole sia in ambito sportivo che sociale

All'inizio del corso, l'allievo parte da un grado (Kyu) riconoscibile dalla cintura di colore bianco. Con cadenza annuale viene effettuato l'esame per il passaggio al grado successivo:

BIANCA (6°kyu) > GIALLA (5° kyū) > ARANCIO (4° kyū) > VERDE (3° kyū) > BLU (2° kyū) > MARRONE (1° kyū)

SUDDIVISIONE DEGLI ARGOMENTI

ESAME PER CINTURA BIANCO/GIALLA

Nage Waza: O Soto Otoshi, Tai Otoshi

Katame Waza: Mune Gatame

ESAME PER CINTURA GIALLA

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Uki Goshi

Katame Waza: Kesa Gatame

ESAME PER CINTURA GIALLA/ARANCIO

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: O Soto Gari, Ippon Seoi Nage

Katame Waza: Yoko Shio Gatame

ESAME PER CINTURA ARANCIO

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: O Goshi

Katame Waza: Kuzure Kesa Gatame

ESAME PER CINTURA ARANCIO/VERDE

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Ko Uchi Gari, Hiza Guruma

Katame Waza: Kami Shio Gatame

ESAME PER CINTURA VERDE

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Koshi Guruma

Katame Waza: Tate Shio Gatame

ATTENZIONE: Per quanto riguarda la **parte generale**, sarà richiesta in modo completo indifferentemente dal grado, con domande di difficoltà variabile a seconda dell'età o della cintura. Per ogni grado saranno inoltre richiesti (in maniera più o meno consistente e con livelli di difficoltà differenti sempre in base al colore di cintura) anche i seguenti argomenti:

RENRAKU WAZA (combinazioni) - **KAESHI WAZA** (contrattacchi)

HAIRI KATA (modi per arrivare ad eseguire tecniche di controllo) - **RANDORI** (esecuzione di una o più prove, in piedi e a terra)

ESAME PER CINTURA VERDE/BLU

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: O Uchi Gari, Seoi Nage, Harai Goshi

Katame Waza: Kuzure Kami Shio Gatame, Ushiro Kesa Gatame, Kata Gatame

ESAME PER CINTURA BLU

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Tani Otoshi, Seoi Otoshi, De Ashi Barai, Kouchi Makikomi

Katame Waza: Ura Shio Gatame, Hadaka Jime, Ude Ishiji Juji Gatame

ESAME PER CINTURA BLU/MARRONE

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Tomoe Nage, Sode Tsurikomi

Goshi, Hane Goshi, Tsuru Goshi

Katame Waza: Makura Kesa Gatame, Okuri Heri Jime, Sankaku Gatame

ESAME PER CINTURA MARRONE

Tutte le tecniche richieste per il grado precedente

Nage Waza: Okuri Ashi Barai, Tsurikomi Goshi, Uchi Mata, Ashi Guruma

Katame Waza: Nami/Kata/Gyaku Juji Jime, Katate Jime, Ude Hishiji Hara Gatame