

A.S.D. JUDO CLUB VALBORBERA

PROGRAMMA D'ESAME PER 5 KYU - CINTURA GIALLA

IL SALUTO (REI)

- 1) RITSU REI (saluto in piedi)
- 2) ZA REI (saluto in ginocchio)

LA POSIZIONE (SHIZEI)

- 1) SHIZEN HON TAI (posizione naturale fondamentale)
MIGI SHIZEN TAI (posizione naturale destra)
HIDARI SHIZEN TAI (posizione naturale sinistra)
- 2) JIGO HON TAI (posizione difensiva fondamentale)
MIGI JIGO TAI (posizione difensiva destra)
HIDARI JIGO TAI (posizione difensiva sinistra)

GLI SPOSTAMENTI (SHINTAI)

- 1) AYUMI ASHI (marcia normale)
- 2) TSUGI ASHI (piede segue piede)
- 3) TAI SABAKI (movimenti rotatori)

LA PRESA (KUMI KATA)

- 1) MIGI (destra) (bavero destro e manica sinistra)
- 2) HIDARI (sinistra) (bavero sinistro e manica destra)

UKEMI (CADUTE)

USHIRO UKEMI (caduta indietro)

- 1) posizione seduta
- 2) posizione accosciata
- 3) posizione in piedi

YOKO UKEMI

(caduta laterale)
MIGI YOKO UKEMI (caduta laterale destra)
HIDARI YOKO UKEMI (caduta laterale sinistra)

- 1) posizione seduta
- 2) posizione accosciata
- 3) posizione in piedi

MAE UKEMI

(caduta in avanti)

- 1) posizione in ginocchio
- 2) posizione accosciata
- 3) posizione in piedi

MAE MAWARI UKEMI

(caduta rotolata avanti)
MIGI MAE MAWARI UKEMI (caduta rot. avanti destra)
HIDARI MAE MAWARI UKEMI (caduta rot. avanti sinistra)

- 1) con due mani toccando terra
- 2) con una mano toccando terra
- 3) in movimento

NAGE WAZA (TECNICHE DI PROIEZIONE)

- O GOSHI (grande colpo d'anca)
HIZA GURUMA (ruota al ginocchio)
DE ASHI BARAI (spazzata al piede avanzante)
O UCHI GARI (grande falciata interna)
SEOI OTOSHI (rovesciamento sul dorso)

GIOCHI COLLETTIVI - LATERALITA' - EQUILIBRIO

KATAME WAZA (TECNICHE DI CONTROLLO)

- KESA GATAME (controllo di traverso o a fascia)
KUZURE KESA GATAME (variante di kesa gatame)
USHIRO KESA GATAME (controllo da dietro)

ALCUNI MODI PER RIBALTARE UKE

PER ADULTI - 15 anni in su

SHIME WAZA (TECNICHE DI SOFFOCAMENTO)

- NAMI JUJI JIME (soffocamento con pollici interni)

KANSETSU WAZA (TECNICHE DI LUSSAZIONE)

- UDE GARAMI (leva al braccio incrociato)

IL MAESTRO - ROKUDAN
Italo Parodi



YAKUSOKU GEIKO (ESERCIZIO LIBERO - TECNICA PER UNO)