



# SEISHIN·RYU·ROMA

## PROGRAMMA ESAME CINTURA ARANCIONE

### 1] Storia e filosofia del Judo

- *Jigoro Kano,*
- *glossario*

### 2] REI (saluto)

- RITZU REI
- ZA REI

### 3] UKEMI (*cadute*)

- USHIRO UKEMI
- YOKO UKEMI
- MAE MAWARE UKEMI

### 4] Tecniche di base

- SHISEI (*posizioni del corpo*)
  - Shizen hon tai (*posizione fondamentale*)
  - Jigo hon tai (*posizione difensiva*)
  - Kogheki shisei (*posizione d'attacco*)
- SHINTAI (*spostamenti*)
  - Tsughi ashi (*piede scaccia piede*)
  - Ayumi ashi (*passi naturali*)
  - Tsuru ashi (*passi strisciati*)
  - Tai Sabaki (*spostamenti circolari*)
- KUMI-KATA (*prese al judogi*)

➤ HAPPO NO KUZUSHI *(squilibri)*

## 5] NAGE WAZA

- DE ASHI BARAI *(spazzata del piede avanzato)*
- HIZA GURUMA *(ruota sotto il ginocchio)*
- SASAE TSURIKOMI ASHI *(bloccare il piede tirando/sollevando)*
- UKI GOSHI *(tecnica d' anca fluttuante)*
- O SOTO GARI *(grande falciata esterna)*
- O UCHI GARI *(grande falciata interna)*
- IPPON SEOI NAGE *(lancio sopra il dorso in un punto)*

## 6] KATAME WAZA

- HON KESA GATAME *(controllo fondamentale a fascia)*
- KAMI SHIHO GATAME *(controllo a cavalcioni a 4 angoli)*
- KUZURE KESA GATAME *(variante del controllo a fascia)*
- YOKO SHIO GATAME *(controllo laterale a 4 angoli)*

## 7] SHIME WAZA

- introduzione

## 8] KANSETSU WAZA

- introduzione

## 9] NE WAZA

- NOGARE KATA *(forme di ribaltamento delle prese studiate)*
- HAIRI KATA *(metodi per arrivare al controllo Uke in posiz. prona)*

## 10] YAKUSOKU GEIKO

## 11] RANDORI

## 12] SHIAI

- ⑩ Gesti/frasi dell'arbitro e penalità