



SEISHIN·RYU·ROMA

PROGRAMMA ESAME CINTURA BLU

1] Storia e filosofia del Judo

- Jigoro Kano e la nascita del Kodokan
- glossario

2] REI (saluto)

- RITZU REI
- ZA REI

3] UKEMI (*cadute*)

- USHIRO UKEMI
- YOKO UKEMI (IDARI e MIGI)
- MAE MAWARE UKEMI

3] 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*)

4] NAGE WAZA

- DE ASHI BARAI (*spazzata del piede avanzato*)
- HIZA GURUMA (*ruota sul ginocchio*)
- SASAE TSURIKOMI ASHI (*bloccare il piede tirando/sollevando*)
- UKI GOSHI (*tecnica d' anca fluttuante*)
- O SOTO GARI (*grande falciata esterna*)
- O GOSHI (*grande colpo d' anca*)
- O UCHI GARI (*grande falciata interna*)
- IPPON SEOI NAGE (*lancio sopra il dorso in un punto*)
- KO SOTO GARI (*piccola falciata esterna*)
- KO UCHI GARI (*piccola falciata interna*)
- TSURI KOMI GOSHI (*tirare/sollevare sopra l'anca*)
- OKURI ASHI BARAI (*spazzare entrambi i piedi*)
- TAI OTOSHI (*caduta dalla posizione*)
- HARAI GOSHI (*spazzata d'anca*)
- UCHI MATA (*colpire l'interno coscia*)
- KO SOTO GAKE (*piccolo agganciamento esterno*)
- TSURI GOSHI (*tirare sopra l'anca*)
- YOKO OTOSHI (*caduta laterale*)
- ASHI GURUMA (*ruota sulla gamba*)
- HANE GOSHI (*colpo d' anca ad ala*)
- HAHAI TSURIKOMI ASHI (*spazzata tirando e sollevando*)
- TOMOE NAGE (*proiezione circolare*)
- KATA GURUMA (*ruota di braccia*)

5] KATAME WAZA

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

6] SHIME WAZA

- KATA JUJI JIME (*strangolamento a croce con la spalla*)

- NAMI JUJI JIME *(strangolamento a croce normale)*
- GYAKU JUJI JIME *(strangolamento a croce invertito)*
- OKURI ERI JIME *(strangolamento con entrambi i baveri)*

7] KANSETSU WAZA

- UDE GARAMI *(avvolgimento del braccio)*
- UDE HISHIGI JUJI GATAME *(controllo del braccio teso a croce)*
- UDE HISHIGI WAKI GATAME *(controllo del braccio teso con l'ascella)*
- UDE HISHIGI HIZA GATAME *(contr. del braccio teso con il ginocchio)*

8] almeno 1 tecnica di ogni WAZA

- TOKUI WAZA *(tecnica preferita - in tutte le direzioni)*
- BOGYO NO WAZA *(tecnica delle difese - introduzione)*
- RENRAKU WAZA *(successione di tecniche - principi generali)*
- KAESHI WAZA *(tecniche di contraccolpo - principi generali)*

9] NAGE NO KATA *(forma delle proiezioni)*

- UKI OTOSHI *(caduta fluttuante del corpo)*
- SEOI NAGE *(lancio sopra il dorso/schiena)*
- KATA GURUMA *(ruota sulle spalle)*
- UKI GOSHI *(colpo d'anca fluttuante)*

10] NE WAZA

- NOGARE KATA *(forme di ribaltamento delle prese studiate)*
- HAIRI KATA *(metodi per arrivare al controllo)*

11] YAKUSOKU GEIKO

12] RANDORI

13] SHIAI

- ⑩ Gesti/frasi dell'arbitro e penalità