



SEISHIN·RYU·ROMA

PROGRAMMA ESAME CINTURA MARRONE

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*)

- BUTSUKARI *(le tre fasi della proiezione)*
 - KUZUSHI *(squilibri)*
 - TSUKURI *(preparazione)*
 - KAKE *(fase finale)*

4] NAGE WAZA

- O SOTO GARI *(grande falciata esterna)*
- O UCHI GARI *(grande falciata interna)*
- TAI OTOSHI *(caduta dalla posizione)*
- O GOSHI *(grande colpo d'anca)*
- IPPON SEOI NAGE *(lancio sopra il dorso in un punto)*
- KO UCHI GARI *(piccola falciata interna)*
- KO SOTO GARI *(piccola falciata esterna)*
- UKI GOSHI *(tecnica d' anca fluttuante)*
- SASAE TSURIKOMI ASHI *(bloccare il piede tirando/sollevando)*
- MOROTE SEOI NAGE *(lancio sopra il dorso a due mani)*
- DE ASHI BARAI *(spazzare il piede avanzante)*
- HIZA GURUMA *(ruota sul ginocchio)*
- TSURI KOMI GOSHI *(tirare/sollevare sopra l'anca)*
- OKURI ASHI BARAI *(spazzare entrambi i piedi)*
- ERI SEOI NAGE *(lancio sopra il dorso con presa al bavero)*
- HARAI GOSHI *(spazzata d'anca)*
- ASHI GURUMA *(ruota sulla gamba)*
- UCHI MATA *(colpire l'interno coscia)*
- TOMOE NAGE *(lancio a cerchio)*
- TSURI GOSHI *(tirare sopra l'anca)*
- SOTO MAKIKOMI *(avvolgimento esterno)*
- TANI OTOSHI *(caduta nella valle)*
- UKI OTOSHI *(caduta fluttuante sul posto)*
- O GURUMA *(grande ruota)*
- SUKUI NAGE *(lancio a cucchiaio)*
- YOKO OTOSHI *(caduta laterale sul posto)*

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)*
- HARAI GOSHI *(spazzare con l'anca)*
- TSURIKOMI GOSHI *(tirare e sollevare sopra l'anca)*
- OKURI ASHI BARAI *(spazzare entrambi i piedi)*
- SASAE TSURIKOMI ASHI *(bloccare il piede tirando/ sollevando)*
- UCHI MATA *(colpire l'interno coscia)*

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**

- Gesti/frasi dell'arbitro e penalità