



SEISHIN·RYU·ROMA

PROGRAMMA ESAME 1 DAN

Attenzione : tutte le tecniche devono essere eseguite con una spiegazione propedeutica rivolta alle cinture di grado kyu.

1] Storia e filosofia del Judo

- *Jigoro Kano*
- *glossario*

2] UKEMI (*cadute*)

- USHIRO UKEMI
- YOKO UKEMI
- MAE UKEMI
- MAE MAWARE UKEMI (*ZEMPO KAITEN UKEMI*)
- GYAKU YOKO 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*)
 - Shintai
 - Tsughi ashi (*piede scaccia piede*)

- Ayumi ashi (*passi naturali*)
- Tsuru ashi (*passi strisciati*)
- Tai Sabaki (*spostamenti circolari*)

- KUMI-KATA (*prese al judogi*)
- KUZUSHI (*rottura di posizione o squilibrio - (uke)*)
- TSUKURI (*migliore preparazione alla tecnica - (tori)*)
- KAKE (*proiezione*).

4] Esecuzione delle tecniche JUDO NO WAZA, scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate :

TACHI WAZA

- Te Waza : Seoi Nage
 - Ippon (*braccio uke serrato tra omero avambraccio*)
 - Morote (*avambraccio sotto l'ascella*)
 - Eri (*=morote con prese a destra di uke*)
 - Kata (*spalla sotto l'ascella – proiezione verticale*)
- Tai Otoshi
- Kata Guruma

- Koshi Waza : Uki Goshi
 - Tsurikomi Goshi
 - Harai Goshi

- Ashi Waza : De Ashi Barai
 - Okuri Ashi Barai
 - O Soto Gari
 - O Uchi Gari
 - Ko Uchi Gari
 - Sasae Tsurikomi Ashi
 - Hiza Guruma

SUTEMI WAZA

- Ma Sutemi Waza : Tomoe Nage
 - Tani Otoshi
 - Ura Nage

- Yoko Sutemi Waza : Yoko Tomoe Nage

KATAME WAZA

- Osae Waza : Kesa Gatame
 - Hon Kesa Gatame (*fondamentale*)
 - Kuzure Kesa Gatame (*braccio sotto l'ascella*)
 - Makura Kesa Gatame (*a cuscino*)
 - Ushiro Kesa Katame (*dall'alto*)
 Yoko Shiho Gatame
 Kami Shiho Gatame
 Tate Shiho Gatame (*a cavallo*)
- Shime Waza : Kata Juji Jime (*a croce – collo/petto*)
 Nami Juji Jime (*presa ai baveri – gomiti esterni*)
 Gyaku Juji Jime (*mani dentro*)
 Kata Ha Jime (*seduti – presa ad ala*)
 Hadaka Jime (*seduti – mano nella mano*)
 Okuri Eri Jime (*seduti – presa ai baveri sotto ascella*)
 Sankaku Jime (*a triangolo*)
- Kansetsu Waza : Ude Garami (*torsione del braccio*)
 Ude Ishigi Juji Gatame (*controllo a croce*)
 Kesa Garami (*da Hon Kesa Gatame*)

5] Principi del WAZA

1. SEN

- **JUDO NO WAZA**
- **RENRAKU WAZA** (*tecniche concatenate - esempi*)
 - NAGE → NAGE (*uchi mata → tai otoshi*)
 - NAGE → KATAME (*o soto gari → hon kesa gatame*)
 - KATAME → KATAME (*kuzure kesa gat. → kuzure joko shiho gat.*)
 - KATAME → NAGE (*riote jime → tomoe nage*)
- **KAESHI WAZA** (*tecniche di contraccolpo*)

2. GO NO SEN

- **BOGYO NO GAESHI** (*tecniche di difesa e contrattacco*)
 - Go (*rompere/bloccare*)
 - Chowa Nami (*schivare in armonia di uke*)
 - Chowa Gyaku (*schivare in direzione opposta*)
 - Yawara (*assecondare/cedere*)

3. SEN NO SEN

6] KODOKAN KATA

- esecuzione di almeno uno dei seguenti kata a scelta:

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1 NAGE NO KATA | <i>(forma delle proiezioni)</i> |
| 2 KATAME NO KATA | <i>(forma delle immobilizzazioni)</i> |
| 3 JU NO KATA | <i>(forma della cedevolezza)</i> |
| 4 KIME NO KATA | <i>(forma della decisione)</i> |
| 5 ITSUTSU NO KATA | <i>(le cinque Forme)</i> |
| 6 KOSHIKI NO KATA | <i>(forme antiche)</i> |
| 7 KODOKAN GOSHIN JUTSU | <i>(forme di autodifesa moderne)</i> |

- obbligatoriamente il kata :

- 8 SEI RYOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIIKU NO KATA

(forma per l'educazione fisica)

ma solo la parte TANDOKU-RENSHU (allenamento individuale)