



SEISHIN·RYU·ROMA

PROGRAMMA ESAME CINTURA VERDE

1] Storia e filosofia del Judo

- *Jigoro Kano*
- *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 sotto il 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

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)*

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] **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