

柔
JUDO
道



JIGORO KANO

Judo Club

COMO

PROGRAMMA D'ESAME

VERDE - BLU

JIGORO KANO JUDO CLUB COMO

PROGRAMMA JUDO **BAMBINI**

DA CINTURA VERDE A BLU

<u>NAGE WAZA</u>	Anno	Anno	Anno	Anno	Note
1)SUMI GAESHI					
2)SUKUI NAGE					
3)USHIRO GOSHI					
4)O GURUMA					
5)UKI OTOSHI					
6)KUCHIKI DAOSHI					
<u>RENRAKU</u>					
Avanti → Indietro					
1)SEOI NAGE → KUCHIKI DAOSHI					
Indietro → Indietro					
2)KO UCHI GARI → KUCHIKI DAOSHI					
<u>Circolare</u>					
3)UCHI GOSHI → O GOSHI					
<u>GAESHI</u>					
<i>Difesa YAWARA (Cedendo lo squilibrio ma non il contatto)</i>					
1)UCHI MATA → UKI OTOSHI					
<i>Difesa CHOWA (Cedere il contatto ma non lo squilibrio)</i>					
2)HARAI GOSHI → USHIRO GOSHI					
<u>KATAME WAZA</u>					
<u>OSAE KOMI WAZA</u>					
1)TATE SHIO GATAME					
2)KUZURE TATE SHIO GATAME					
<u>NE WAZA</u>					
1)LIBERARSI DA TATE SHIO GATAME					
2)LIBERARSI DA KUZURE TATE SHIO GATAME					
3) ROVESCIAIMENTI DA GRECA					
4)ROVESCIARE UKE PRONO					
<u>TEORIA</u>					

ARBITRAGGIO



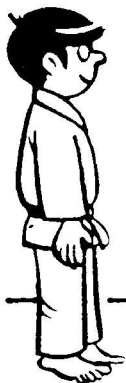
NELLE COMPETIZIONI DI JUDO E' NECESSARIO CHE VENGANO STABILITE DELLE REGOLE DI SVOLGIMENTO DELLE GARE, CRITERI PER ASSEGNARE LA VITTORIA, PUNIZIONI PER AZIONI SCORRETTE, ECC.

L'ARBITRO SI SERVE DI GESTI E DI PAROLE PER CONDURRE IL COMBATTIMENTO.

HAJIME!

L'ARBITRO LI INVITA A FARSI IL SALUTO (REI) E POI ANNUNCERA' A VOCE MOLTO ALTA "HAJIME" (COMINCIATE); QUANDO VUOLE INTERROMPERE L'AZIONE GRIDERA' "MATTE" (ASPETTATE); E PER CHIUDERE L'INCONTRO DIRA' "SOREMADE" (FINITO).

I DUE JUDOKA SONO DI FRONTE, UNO CON LA CINTURA ROSSA E L'ALTRO CON LA CINTURA BIANCA.



QUANDO UN ATLETA PROIETTA L'ALTRO NETTAMENTE SULLA SCHIENA CON FORZA E VELOCITA' L'ARBITRO ANNUNCERA' "IPPON" (OPPURE QUANDO

UNO TIENE IMMOBILIZZATO A TERRA PER 30" L'AVVERSAARIO, O ANCORA SE QUESTI SI ARRENDE SU UNA LEVA OD UNO STRANGOLAMENTO). L'IPPON CHIUDE IL COMBATTIMENTO PRIMA

IPPON!



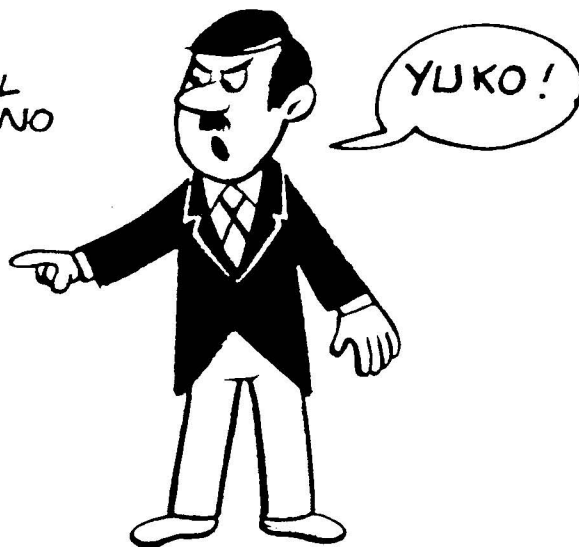
QUANDO UN ATLETA PROIETTA L'ALTRO IN MANIERA BELLA MA NON TANTO DA MERITARE L'IPPON PERCHE' MANCA UNO DEI TRE ELEMENTI (CADUTA NETTAMENTE SULLA SCHIENA, FORZA, VELOCITA'), L'ARBITRO ANNUNCERA' "WAZA-ARI" (OPPURE QUANDO UNO TIENE IMMOBILIZZATO L'ALTRO A TERRA ALMENO PER 25"). DUE WAZA-ARI SI SOMMANO E FANNO L'IPPON.

DEL TEMPO REGOLAMENTARE.

WAZA
ARI



QUANDO UNO JUDOKA REALIZZA UNA TECNICA CHE NON MERITA IL WAZA-ARI PERCHE' MANCA DI UNO DEI TRE ELEMENTI (PROIEZIONE NETTA ALL'INDIETRO, FORZA, VELOCITA'), L'ARBITRO ANNUNCERA "YUKO" (OPPURE QUANDO L'IMMOBILIZZAZIONE VIENE MANTENUTA ALMENO PER 20"). GLI YUKO NON SI SOMMANO.



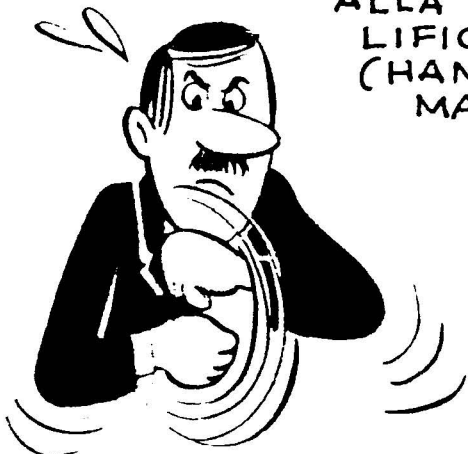
QUANDO UN COMBATTENTE FA CADERE L'ALTRO CON UNA CERTA FORZA O VELOCITA' SUL FIANCO DEL CORPO, SULLA COSCIA, SULL'ADDOME O SUI GLUTEI E NON MERITA IL RISULTATO DI YUKO, L'ARBITRO ANNUNCERA' "KOKA" (OPPURE QUANDO L'IMMOBILIZZAZIONE A TERRA VIENE MANTENUTA ALMENO 10") I KOKA NON SI SOMMANO.



QUANDO COMINCERA' L'IMMOBILIZZAZIONE L'ARBITRO ANNUNCERA' "OSAE KOMI"...

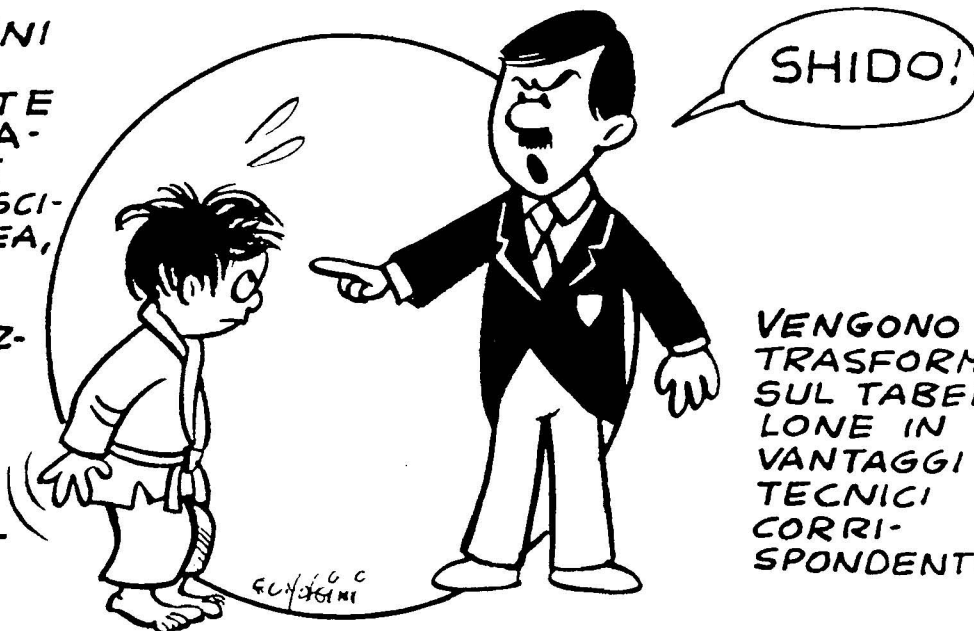
... E PER INTERRUOMPERLA "TOKETA".

QUANDO L'ARBITRO VUOLE AMMONIRE UNO O TUTTI E DUE GLI ATLETI PERCHE' NON ATTACCANO (NELLA LOTTA IN PIEDI) ASSEGNERA' IL MULINELLO COME AVVERTIMENTO E POI, SE L'ATLETA AMMONITO INSISTE NELLA "PASSIVITA'", VERRA' ANCORA PENALIZZATO CON IL MULINELLO MA CON SANZIONI CRESCENTI: SHIDO, CHUI, KEIKOKU, FINO ANCHE ALLA SQUALIFICA (HANSOKU-MAKE).



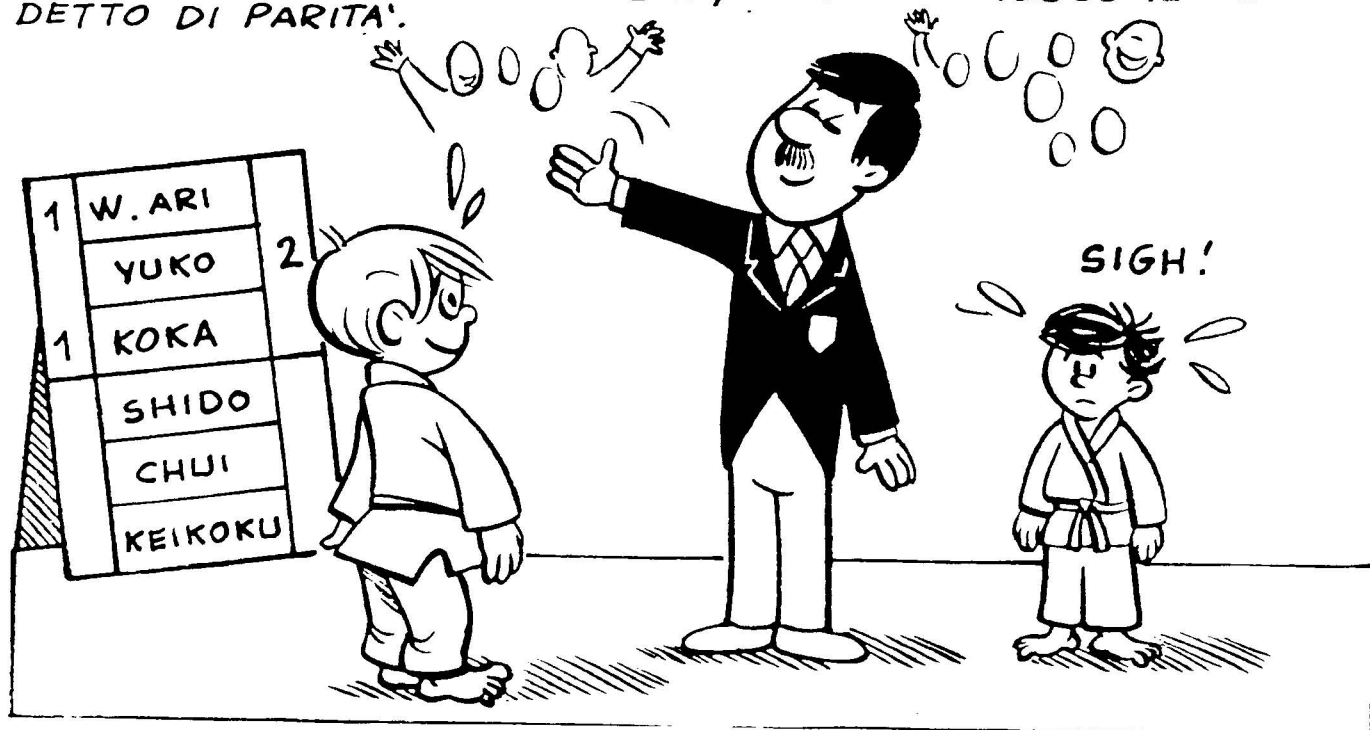
LE SANZIONI SHIDO (CORRISPONDENTE AL KOKA), CHUI (CORRISPONDENTE A YUKO), KEIKOKU (CORRISPONDENTE A WAZA-ARI), SI SOMMANO, NEL SENSO CHE DOPO UN'INFRAZIONE VIENE COMMINATA UNA CERTA SANZIONE; ALL'INFRAZIONE SUCCESSIVA VERRA' ATTRIBUITA LA PENALITA' SUPERIORE, ANCHE SE L'ATLETA COMMITTE SEMPRE LA STESSA IRREGOLARITA', FINO ALLA SQUALIFICA (HANSOKU-MAKE).

LE SANZIONI VENGONO ATTRIBUITE PER INFRAZIONI ALLE REGOLE (USCITA DALL'AREA, PASSIVITA', ECC.) O PER SCORRETTEZZE (AZIONI PERICOLOSE PER L'INCOLUMITA') E, ALLA FINE DEL COMBATTIMENTO,



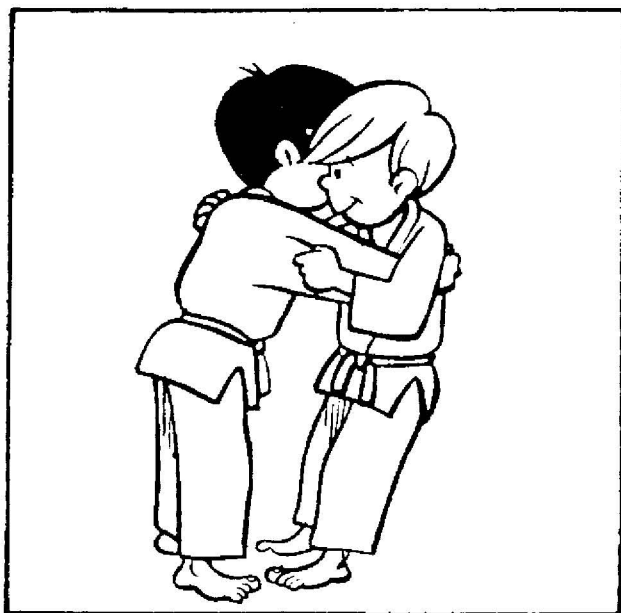
VENGONO TRASFORMATE SUL TABELLONE IN VANTAGGI TECNICI CORRISPONDENTI.

L'ARBITRO ASSEGNERA' LA VITTORIA IN BASE AI VANTAGGI SEGNATI SUL TABELLONE, O CHIAMERA' L'INTERVENTO DEI GIUDICI IN CASO DI PARITA'. TRANNE CHE NELLE GARE A SQUADRE, NON E' AMMESSO IL VERDETTO DI PARITA'.

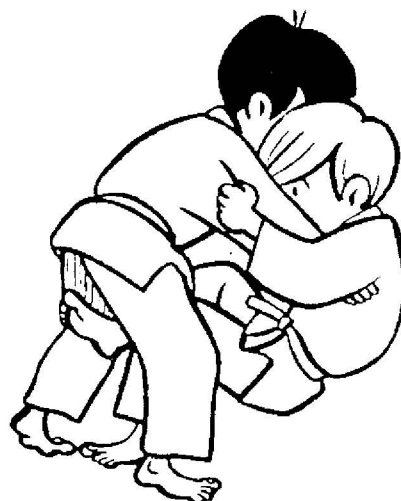


SUMI - GAESHI
(ANGOLO) (ROVESCIARE)

4° PRINCIPIO



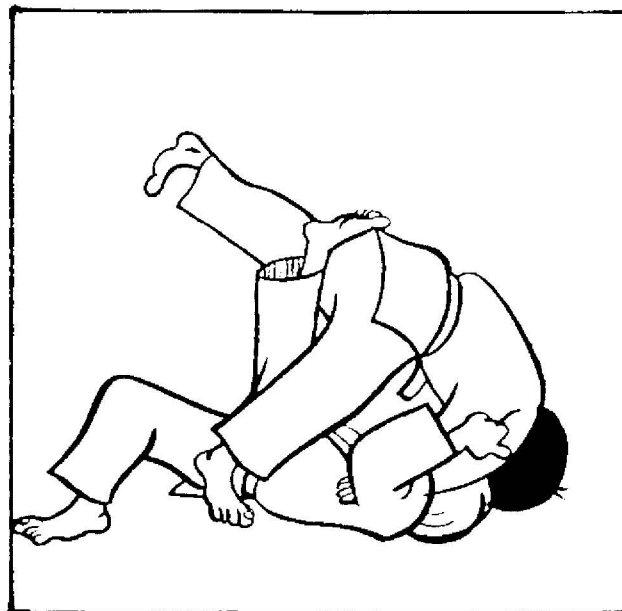
ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE
AVANTI A DESTRA...



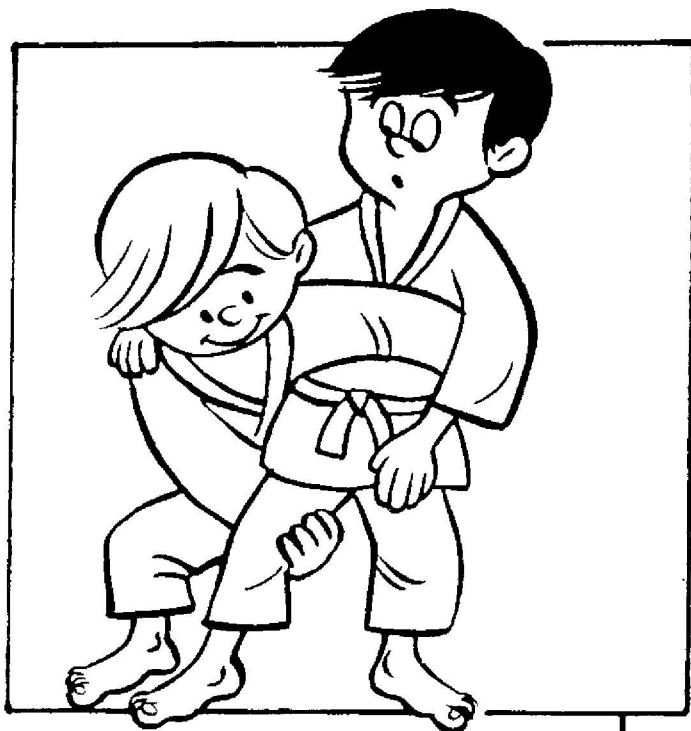
TORI SI LASCIA CADERE
SUL DORSO, APPOGGIANDO
IL COLLO DEL PIEDE DIETRO
IL GINOCCHIO O LA COSCIA
DELLA GAMBA SINISTRA
DI UKE...

E LO
PROIETTA
SOPRA
DI SE.

MA (DORSO)
SUTEMI (SACRIFICIO)
WAZA (TECNICA)

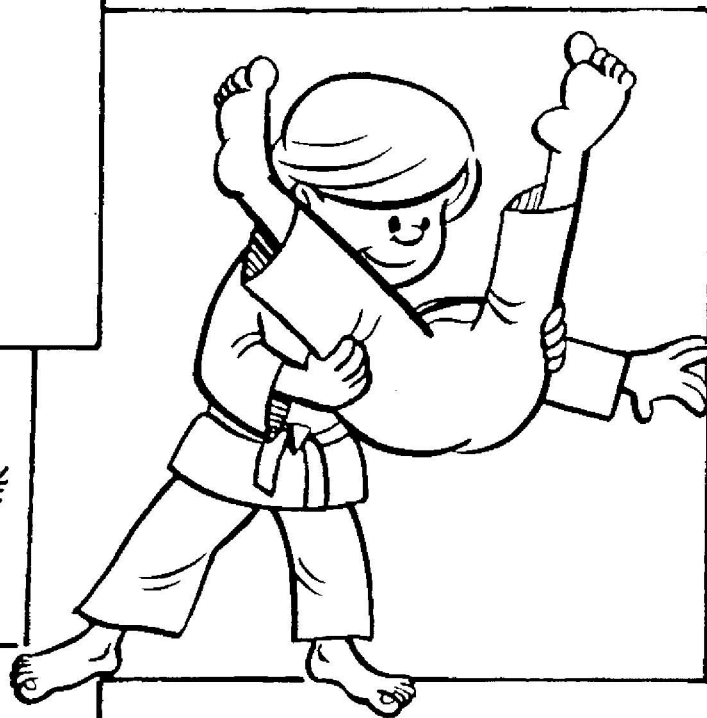


TORI SI "SACRIFICA"
LASCIANDOSI CADERE
SULLA SCHIENA.

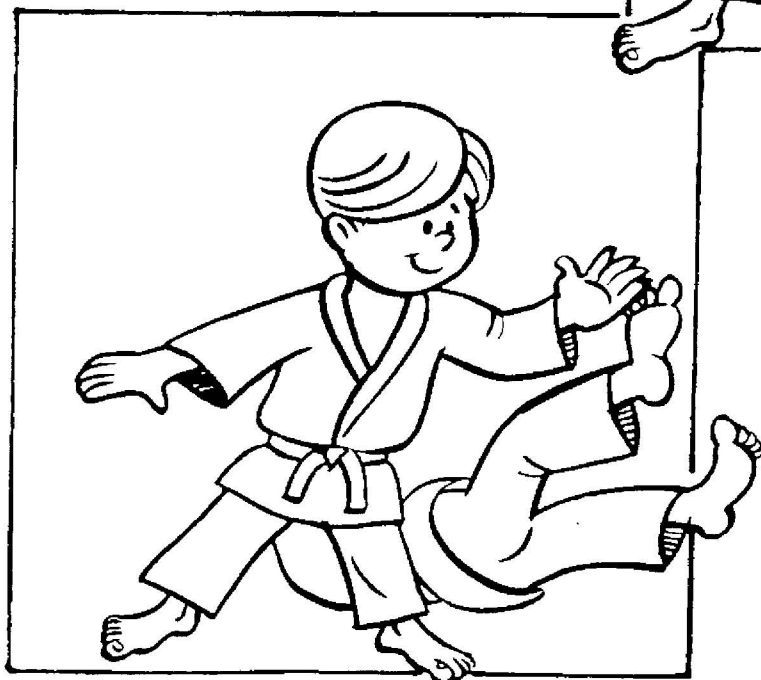


ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-
SINISTRO...

...TORI SI SPOSTA SUL
FIANCO DESTRO DI UKE,
GLI AFFERRA LE GAMBE
DIETRO LE COSCE...



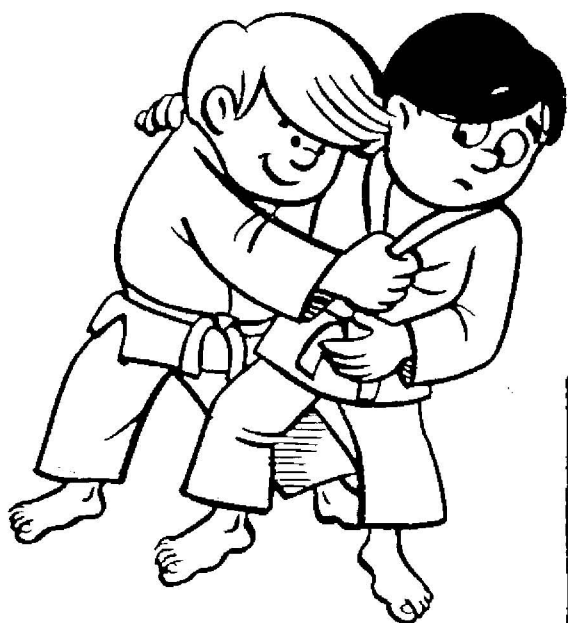
...LO SOLLEVA
SULLE RENI
E LO PROIETTA
ALL'INDIETRO.



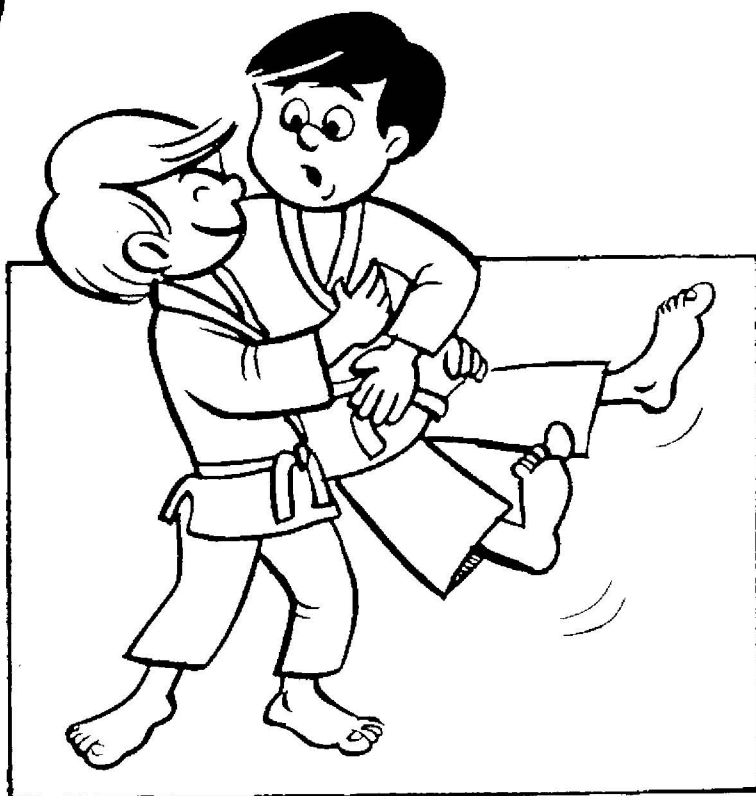
USHIRO - GOSHI
(INDIETRO) (ANCA)

KOSHI
WAZA

UKE ATTACCA DI ANCA
E TORI LO BLOCCA
CIRCONDANDOGLI LA
VITA CON LA MANO SINISTRA.



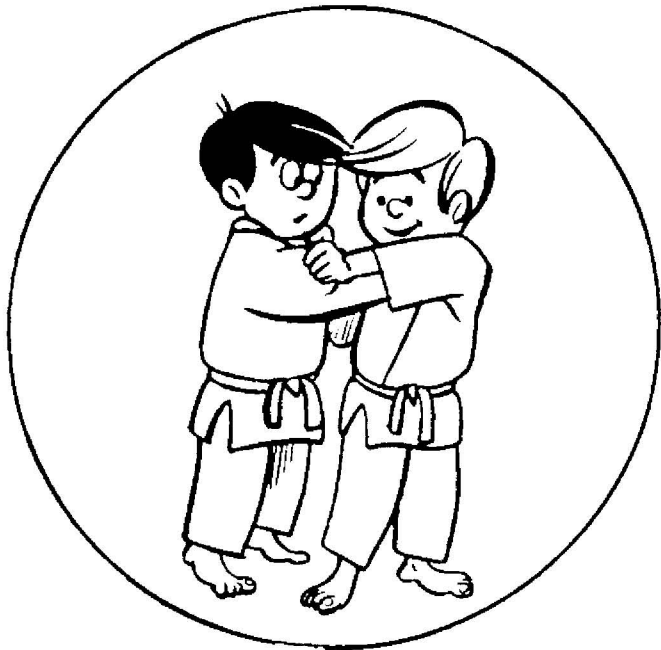
POI LO SOLLEVA
RADDRIZZANDO LE
GAMBE E SPINGENDO
CON IL VENTRE IL
PIU' ALTO POSSIBILE.



TORI INDIETREGGIA
CON LA GAMBA
SINISTRA A
SEMICERCHIO E
FA CADERE UKE
SUL DORSO.

O - GURUMA
(GRANDE) (RUOTA)

ASHI
WAZA

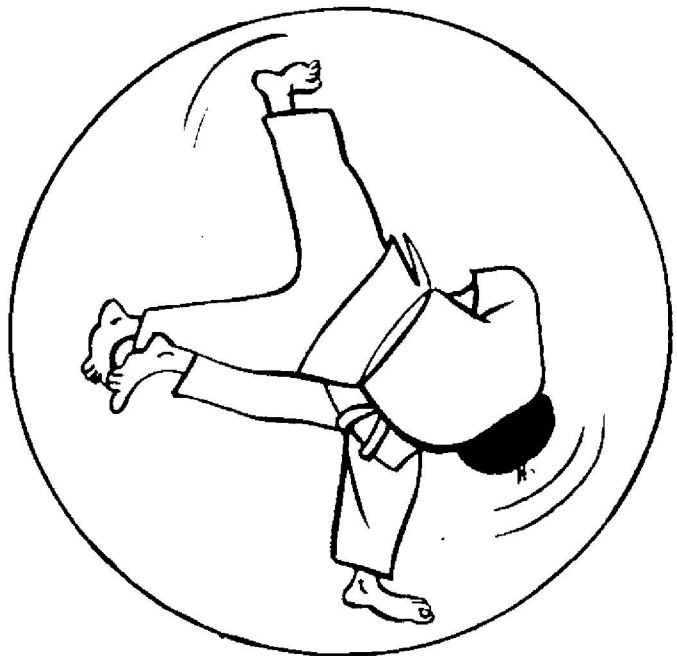


ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-DESTRO
CON UN MOVIMENTO
CIRCOLARE..



...TORI DISTENDE
LA PROPRIA
GAMBA DESTRA
SOTTO LA PANCIA
DI UKE E RUOTA
FORTEMENTE
VERSO SINISTRA...

COME CONSEGUENZA
DELLA ROTAZIONE, LA
GAMBA SPINGE INDIETRO
VERSO L'ALTO ED UKE
CADE RUOTANDO SULLA
GAMBA DI TORI.



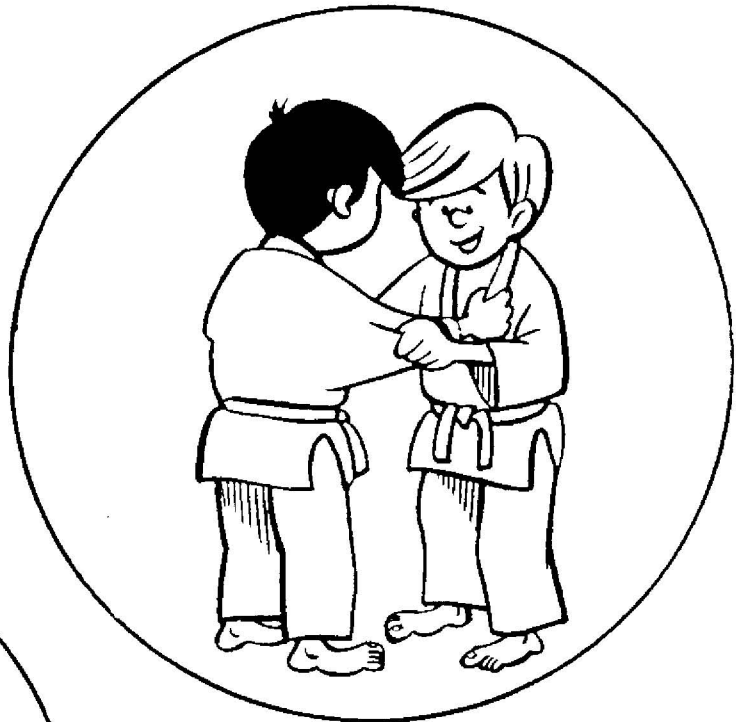
UKI - OTOSHI
(FLUTTUANTE) (CADERE)

TE
WAZA



E' L'ESEMPIO TIPICO DELLA
PROIEZIONE OTTENUTA SOLO CON
LO SQUILIBRIO DELL'AVVERSARIO.

UKE AVANZA
CON IL PIEDE
DESTRO...



...TORI INDIETREGGIA LARGA-
MENTE CON IL PIEDE SINISTRO
APPOGGIANDO IL GINOCCHIO
AL SUOLO...



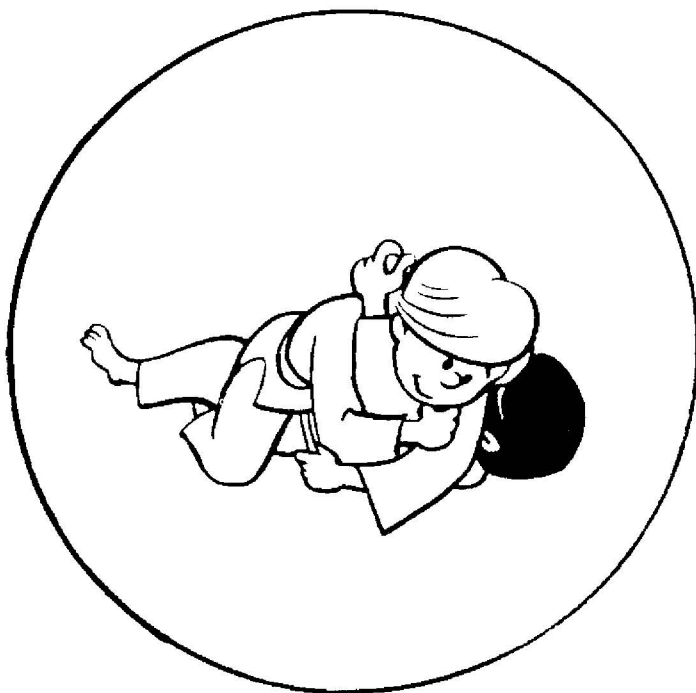
...E TIRA CON LE MANI
VERSO IL BASSO,
PROIETTANDO UKE IN
CERCHIO, SOPRA IL SUO
PIEDE DESTRO.



TATE - SHIHO - GATAME
(VERTICALE) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

OSAE
WAZA

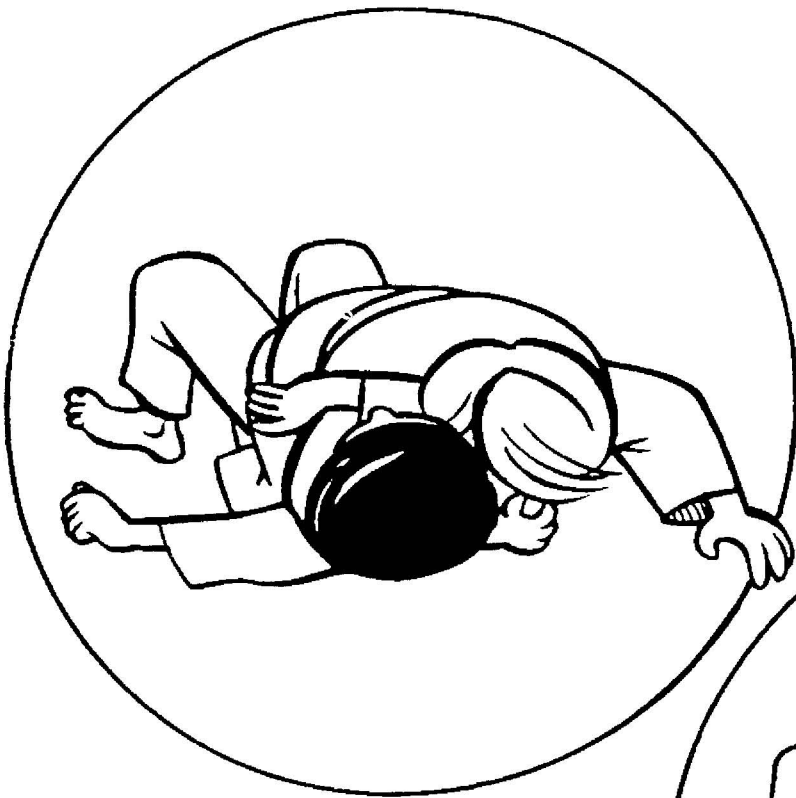
TORI E' SEDUTO
A CAVALCIONI
SUL PETTO
DELL'AVVERSARIO;
CON LA MANO
SINISTRA PASSA
IL BRACCIO SOPRA
LA SPALLA
SINISTRA DI
UKE E VA A
PRENDERE
LA CINTURA
SUL DORSO.



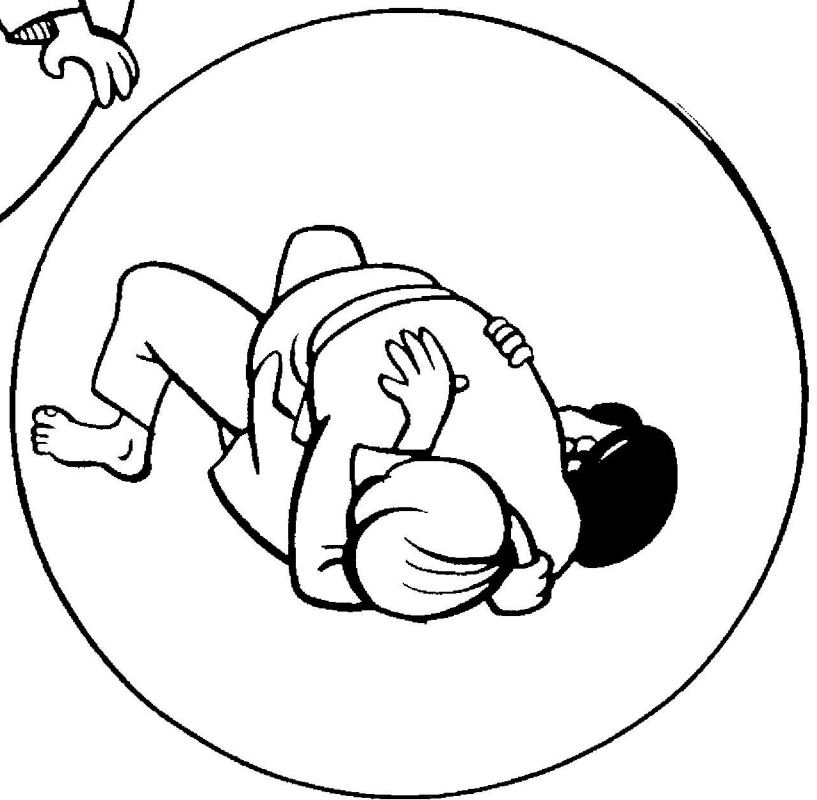
CON IL BRACCIO
DESTRO TORI
PRENDE IL
PROPRIO BAVERO
CONTROLLANDO
FRA COLLO
E SPALLA IL
BRACCIO SINISTRO
DI UKE.
LE GAMBE
SONO PIEGATE
SOTTO LE
ANCHE O LE
COSCE DI UKE.

KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
(VARIAZIONE)(VERTICALE)(QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

**OSAE
WAZA**



COME VISTO IN
PRECEDENZA
SI TRATTA DI
VARIAZIONI
DELLA TECNICA
FONDAMENTALE.



A VOI TROVARE,
MAGARI INVENTANDO,
ALTRE VARIANTI!



A.S.D.

JIGORO KANO

JUDO CLUB

CO MO



IL JUDO È AMICO DEI BAMBINI

Con questo slogan si vuole condensare la realtà che il judo è senz'altro da classificare fra gli sports capaci di dare al bambino le maggiori possibilità di raggiungere uno sviluppo fisico perfetto.

Infatti il judo offre il vantaggio di adattarsi nel migliore dei modi alle esigenze dello sviluppo psicologico del bambino in quanto viene proposto come un gioco e ricalca il modo naturale in cui il bambino sviluppa la sua attività fisica.

I Bambini sono una gran parte dei praticanti il judo; possiamo dire che oltre 50.000 bambini in Italia frequentano palestre di judo e la Federazione segue con occhio attento questo settore non solo perché dai giovanissimi usciranno i futuri campioni ma, soprattutto, perché dalle palestre di judo usciranno bambini fisicamente preparati e psicologicamente socializzati indipendentemente dal fatto che possono proseguire o meno nella carriera judoistica.

Per questo la **FIJKAM** aderisce ai Giochi della Gioventù, proprio, per valorizzare, attraverso il "mezzo" judo, le migliori qualità di psicomotricità, coordinazione, equilibrio, riflessi, autodisciplina, autocontrollo, senso di responsabilità, contenuti questi altamente educativi e formativi tipici del judo.