

# INDICE

Presentazione di Matteo Pellicone	7
Introduzione	9
Programma di judo	10
Consigli didattici	11
Verifiche	11
Programma tecnico di judo per la scuola primaria	12
Schema programma tecnico	13
Esempio di un piano di lezione di judo per la scuola primaria	14
Esercizi motori fondamentali	19
MODULO I	22
MODULO II	33
MODULO III	43
MODULO IV	48
MODULO V	53
Autori	58
Glossario	59