

# PROGRAMMI TECNICI ESAMI DI GRADUAZIONE JUDO 2019

## 1° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio ( termini e gesti ).
- 4) Posizioni , prese , squilibri e spostamenti.
- 5) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata o a scelta del candidato del 1° gruppo del Ju No Kata.
- 6) Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

### Gokyo 1° e 2° gruppo

Te Waza: Seoi Nage (ippon/morote/eri), Tai Otoshi

KoshiWaza: UkiGoshi, O Goshi, Uchi Mata, Harai Goshi, Koshi Guruma, Tsurikomi Goshi

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

### Katame Waza

Osae Waza: Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame

Shime Waza: Kata Juji Jime, Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime

Kansetsu Waza: Ude Garami, Ude Ishigi Juji Gatame, Ude Gatame, Waki Gatame

## **2° DAN**

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Nage no Kata e del Katame no Kata
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku , Gaeshi e Difese, ed inoltre:

### Gokyo 3° Gruppo

Te Waza: Kata Guruma

Koshi Waza: Tsurigoshi, Hane Goshi

Ashi Waza: Ko soto Gake, Ashi Guruma, Harai Tsurikomi Ashi

Sutemi Waza: Tomeo Nage, Yoko Otoshi

### Katame Waza

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi e in aggiunta:

Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame, Kata Gatame, Makura Kesa Gatame

Shime Waza: Kata Ha Jime, Ryo Te Jime

Kansetsu Waza: Hara Gatame, Hiza Gatame

### **3° DAN**

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju no Kata.
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku e Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

#### Gokyo 4° gruppo

Te Waza: Sukui Nage, Uki Otoshi

KoshiWaza: UtsuriGoshi,

Ashi Waza: O Guruma,

Sutemi Waza: Sumi Gaeshi, Tani Otoshi, Yoko Tomoe Nage,

Makikomi: Hane Makikomi, Soto Makikomi

#### Katame Waza

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku, Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza: Sankaku Jime, Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame