

Comunicato n. J8/25 – 18. 06. 2025

Spett. Ufficio Formazione Judo FIJKAM

Spett.li Associazioni Sportive FIJKAM
Sardegna - Settore Judo

Gent.mi Tesserati FIJKAM
Sardegna - Settore Judo

e p. c.

Gent.mo Presidente Consiglio Regionale
FIJKAM – SARDEGNA

Loro indirizzi e-mail

Oggetto : Corso Regionale Allenatori di Base 2025

In allegato si invia il calendario del corso in oggetto.

Il corso si svolgerà a Macomer, presso la sede del Judo Club Macomer, in via E. Lussu (stadio Sclarba)

I corsisti, rispettando gli orari, dovranno partecipare al corso indossando esclusivamente il **judogi bianco**.

Eventuali modifiche di giorni e/o orari verranno comunicati ai diretti interessati.

Cordialmente



La Segreteria Regionale

Allegati :

- Calendario Corso Regionale Allenatori di Base 2025
- Programma relativo alla parte pratica Sett. Judo

ALLEGATO 1

Calendario Tecnico specifico Judo Allenatore di Base (28 h)

Sabato 28 giugno	Domenica 29 giugno	Sabato 05 luglio	Domenica 06 luglio	Sabato 08 novembre
Ore 09.00 / 11.00 Tecnica come da programma Federale	Ore 09.00 / 11.00 Tecnica come da programma Federale	Ore 09.00 / 11.00 Tecnica come da programma Federale	Ore 09.00 / 11.00 Tecnica come da programma Federale	Ore 09.00 / 11.00 Tecnica come da programma Federale
Ore 11.15 / 13.15 Tecnica come da programma Federale	Ore 11.15 / 13.15 Tecnica come da programma Federale	Ore 11.15 / 13.15 Tecnica come da programma Federale	Ore 11.15 / 13.15 Tecnica come da programma Federale	Ore 11.15 / 13.15 Tecnica come da programma Federale
Pausa pranzo		Pausa pranzo		
Ore 14.15 / 16.15 Tecnica come da programma Federale		Ore 14.15 / 16.15 Tecnica come da programma Federale		
Ore 16.30 / 18.30 Tecnica come da programma Federale		Ore 16.30 / 18.30 Tecnica come da programma Federale		



La Segreteria regionale

PROGRAMMA PARTE SPECIFICA: JUDO (28h)

TECNICA

Studio ed approfondimento dei fondamentali e delle tecniche

- Saluto (rei).
- Posizioni del corpo (shisei).
- Spostamenti (shintai).
- Cadute (ukemi).
- Prese (kumi kata).
- Squilibri (kuzushi).
- Studio del Go Kyo ed approfondimento nelle varie opportunità, con applicazioni di difese (bogyo) e conseguenti combinazioni (renraku) e contrattacchi (gaeshi).
- Immobilizzazioni (osaekomi waza), leve articolari (kansetsu waza) e strangolamenti (shime waza) con relative tecniche di approccio e rovesciamento (hairi kata) e di liberazione (nogare kata).
- Studio e conoscenza del Nage e del Katame No Kata.