

Comunicato n. J9/25 – 18. 06. 2025

Spett.le Ufficio Formazione Judo FIJLKAM

Spett.li Associazioni Sportive FIJLKAM
Sardegna - Settore Judo

Gent.mi Tesserati FIJLKAM
Sardegna - Settore Judo

e p. c.

Gent.mo Presidente Consiglio Regionale
FIJLKAM – SARDEGNA

Loro indirizzi e-mail

Oggetto : Corso Propedeutico Regionale Esami Dan 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 Salarba)

I corsisti, rispettando gli orari, dovranno partecipare al corso indossando esclusivamente il **judogi bianco** e sarà a loro concesso avere un Uke personale.

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

Cordialmente



La Segreteria Regionale

Allegati :

- Corso Propedeutico Regionale Esami Dan
- Programma Esami

ALLEGATO 1

CALENDARIO CORSO PROPEDEUTICO PER CANDIDATI AGLI ESAMI DAN

DOMENICA 29. 06. 2025

ore 09.00 – 13.00 - PRATICA TECNICA – ORGANIZZAZIONE FEDERALE

SABATO 05. 07. 2025

ore 15.00 – 19.00 - PRATICA KATA – PRATICA TECNICA

DOMENICA 07. 09. 2025

ore 09.00 – 13.00 - PRATICA KATA

ore 15.00 – 19.00 PRATICA KATA - ARBITRAGGIO

SABATO 08. 11. 2025

ore 15.00 – 19.00 - RIEPILOGHI E PROVA D'ESAME

Eventuali modifiche di giorni e/o orari, verranno comunicate alle Associazioni interessate e ai partecipanti al Corso.

Cordialmente



La Segreteria Regionale Sett. Judo

PROGRAMMA D'ESAMI



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 sottoelencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

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

Koshi Waza: Uki Goshi
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: Tsuru Goshi
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 ed in aggiunta:

Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame
Kata Gatame
Makura Kesa

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

Koshi Waza: Utsuri Goshi

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