

## CORSO REGIONALE PER ASPIRANTI ALLENATORI E GRADUAZIONE A 1°, 2° e 3° DAN

Il Corso Regionale per Aspiranti Allenatori e Graduazione a 1°, 2° e 3° DAN si articolerà su dieci lezioni, come meglio specificato in seguito, articolate nei limiti del possibile in 5 fine settimana per un totale di 48 ore di lezione.

Il suddetto corso sarà articolato in moduli didattici, anch'essi meglio specificati in seguito, riguardanti la parte specifica del Judo. Ogni modulo specifico sarà arricchito con elementi della parte generale, quando dell'argomento trattato si presterà, per attinenza, allo scopo.

Il percorso di lezioni proposte è stato organizzato in modo da avere, per ciascuna lezione (ad eccezione della prima e sesta) due moduli specifici in trattazione. Così facendo, il candidato potrà scegliere di seguire uno tra i due moduli trattati a seconda dei propri interessi o delle proprie lacune.

Il seguente documento contiene le sotto riportate schede:

PARTE GENERALE: JUDO – OBIETTIVI E CONTENUTI .....	2
PARTE SPECIFICA: JUDO - CONTENUTI E SUDDIVISIONE IN MODULI.....	3
PROPOSTA DI SCHEMA DELLE LEZIONI.....	5
GLOSSARIO .....	6
QUADRO RIASSUNTIVO PROGRAMMI 1°, 2° e 3° DAN.....	8
PROGRAMMA FEDERALE .....	9

## PARTE GENERALE: JUDO – OBIETTIVI E CONTENUTI

### OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

### CONTENUTI

#### **EDUCAZIONE DEL CORPO**

- La motricità
- Le funzioni organiche
- La carenza di movimento
- Motivazioni, abilità e comportamenti motori
- Fattori inibenti le motivazioni
- Principi generali dello sviluppo
- Lo sviluppo della personalità in generale
- Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza
- Le categorie di spazio tempo
- Socializzazione

#### **TEORIA DELL'ALLENAMENTO**

- I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali
- La rapidità
- La forza rapida
- La forza massima
- La resistenza
- Il carico fisico
- I principi del carico e della prestazione
- I contenuti del carico fisico
- I mezzi e i metodi
- Il sistema degli esercizi

#### **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- L'alimentazione umana
- Il sistema nervoso

#### **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

##### Il CIO

- Struttura e compiti

##### Il CONI

- Struttura e compiti
- Le Federazioni Sportive Nazionali
- Struttura e compiti

##### La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva - Regolamento Antidoping
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

## PARTE SPECIFICA: JUDO - CONTENUTI E SUDDIVISIONE IN MODULI

### MODULO A1 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

#### TECNICA E TATTICA

Il saluto (rei) - Cadute (ukemi)

Posizioni (shisei) - Prese (kumi kata)

Spostamenti (shin tai) - Posizionamenti del corpo (tai sabaki) - Squilibri (kuzushi)

#### ORGANIZZAZIONE DEL JUDO

Tachi Waza e relativi sottogruppi

Katame Waza e relativi sottogruppi

#### CONCETTI GENERALI

Forme di entrata

Principi dinamici di proiezione

Principi delle immobilizzazioni (osae waza)

Principi delle leve articolari (kansetsu waza)

Principi degli strangolamenti (shime waza):

### MODULO A2 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

#### METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile - Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

#### REGOLAMENTO ARBITRALE

Parte teorica:

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'atleta

- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

Parte pratica:

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia

- Atti proibiti, prevenzione e casistica

- Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione

- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

- Attrezzatura di gara - Proiezioni video

## COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

### MODULO NAGE1 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

NAGE NO KATA: 1°, 2° e 3° gruppo

PRINCIPI DINAMICI DI PROIEZIONE: othoshi, nage, kuruma, harai

FORME DI ENTRATA: hiki dashi, tobi komi

RENRAKU WAZA

### MODULO NAGE2 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

NAGE NO KATA: 4° e 5° gruppo

PRINCIPI DINAMICI DI PROIEZIONE: tsurikomi, gari, gake, sutemi

FORME DI ENTRATA: mae mawari, ushiro mawari, mawari komi

GAESHI WAZA

### MODULO KTM1 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

KATAME NO KATA: 1° gruppo

PRINCIPI DELLE IMMOBILIZZAZIONI (OSAE WAZA): shio – kesa gatame; ibride;

HAIRI KATA

NOGARE KATA

### MODULO KTM2 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

KATAME NO KATA: 2° e 3° gruppo

PRINCIPI DELLE LEVE ARTICOLARI (KANSETSU WAZA): iperestensione; torsione;

PRINCIPI DEGLI STRANGOLAMENTI (SHIME WAZA): nami, kata, gyaku, sanguigni / nervosi / misti

Kansetsu waza, shime waza integrate da forme di renraku e gaeshi;

### MODULO KDK1 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

KODOKAN GOSHIN JITSU: tecniche senza le armi (TOSHU NO BU)

### MODULO KDK2 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

KODOKAN GOSHIN JITSU: tecniche con le armi (BUKI NO BU)

### MODULO JUNO1 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)










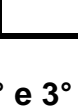
JU-NO KATA: 1°-2° gruppo

### MODULO JUNO2 (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE)

JU-NO KATA: 2°-3° gruppo





**COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO**

**PROPOSTA DI SCHEMA DELLE LEZIONI**

	TATAMI A	TATAMI B	
LEZIONE 1 (4h)	<b>MODULO A1</b>		
LEZIONE 2 (5h)	MODULO <b>NAGE1</b>	MODULO <b>KDK1</b>	
LEZIONE 3 (5h)	MODULO <b>KTM1</b>	MODULO <b>KDK2</b>	
LEZIONE 4 (5h)	MODULO <b>NAGE2</b>	MODULO <b>JUNO1</b>	
LEZIONE 5 (5h)	MODULO <b>KTM2</b>	MODULO <b>JUNO2</b>	
LEZIONE 6 (4h)	<b>MODULO A2</b>		
LEZIONE 7 (5h)	MODULO <b>NAGE1 (*)</b>	MODULO <b>JUNO1</b>	
LEZIONE 8 (5h)	MODULO <b>KTM1 (*)</b>	MODULO <b>KDK1</b>	
LEZIONE 9 (5h)	MODULO <b>NAGE2 (*)</b>	MODULO <b>JUNO2</b>	
LEZIONE 10 (5h)	MODULO <b>KTM2 (*)</b>	MODULO <b>KDK2</b>	

(\*) Con particolare riferimento alle tecniche previste per gli esami a 2° e 3° Dan ed al programma per Aspirante Allenatore

(\*\*) A scelta del candidato a seconda dei propri interessi e/o lacune specifiche

	Percorso proposto per 1°DAN
	Percorso proposto per 2°DAN
	Percorso proposto per Aspirante Allenatore
	Percorso proposto per 3°DAN

## GLOSSARIO

NAGE-WAZA O TACHI-WAZA (Tecniche in piedi)	TE-WAZA	Tecniche di braccio e mano	
	KOSHI-WAZA	Tecniche di anca	
	ASHI-WAZA	Tecniche di piede e gamba	
	MASUTEMI-WAZA	Tecniche di sacrificio sul dorso	
	YOKO-SUTEMI-WAZA	Tecniche di sacrificio sul fianco	
KATAME-WAZA O NE-WAZA (Tecniche a terra)	OSAEKOMI-WAZA	Tecniche di immobilizzazione	<b>KESA</b> – Controllo sulla fascia <b>SHIO</b> – Controllo su 4 punti
	SHIME-WAZA	Tecniche di strangolamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per soffocamento</li> <li>▪ Sanguigni</li> <li>▪ Misti o nervosi</li> </ul>
	KANSETSU-WAZA	Tecniche di leva	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per iperestensione</li> <li>▪ Per torsione</li> </ul>
UKEMI-WAZA (Tecniche di caduta)	USHIRO-UKEMI	Caduta indietro	
	YOKO-UKEMI	Caduta laterale (Migi (destra) e Hidari (sinistra))	
	MAE-UKEMI	Caduta in avanti	
	ZEMPO KAITEN UKEMI MAE MAWARI UKEMI	Caduta rotolata in avanti (Migi (destra) e Hidari (sinistra))	
REI (Saluto)	RITSU-REI	Saluto in piedi	
	ZA-REI	Saluto in ginocchio	
SHISEI (Posizioni)	SHIZEN-HON-TAI	Posizione di guardia in piedi	
	JIGO-HON-TAI	Posizione difensiva in piedi	
	SEIZA	Posizione in ginocchio	
	KYOSHI-NO-KAMAE	Posizione di guardia nel katame-no-kata	
KUMI KATA (Prese al Judogi)	KUMI-KATA DA MIGI-SHIZENTAI	Presca destra	
	KUMI-KATA DA HIDARI-SHIZENTAI	Presca sinistra	
SHIN TAI (Spostamenti)	AYUMI - ASHI	Camminata in piedi normale	
	TSUGI - ASHI	Camminata in piedi scaccia piede	
	SHIKKO	Camminata dalla posizione kyoshi	
	TAISABAKI	Spostamenti circolare	
DISTANZE	CHIKAMA	30 cm nel katame-no-kata	
	TOMA	120 cm nel katame-no-kata	
FASI DI ESECUZIONE DELLA TECNICA IN PIEDI	KUZUSHI	Squilibrio	
	TSUKURI	Preparazione all'attacco	
	GAKE	Esecuzione della tecnica	
FORME DI ENTRATA NELLA TECNICA	TOBI-KOMI	Entrare dentro	
	HIKI-DASHI	Tirare fuori	
	MAWARI-KOMI	Girare intorno	
	MAE - MAWARI	Girare avanti	
	USHIRO - MAWARI	Girare dietro	

### COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

<b>PRINCIPI DINAMICI DI PROIEZIONE</b>	<b>NAGE</b>	Lancio
	<b>OTOSHI</b>	Verso il basso, sul posto
	<b>TSURIKOMI</b>	Tirare e sollevare
	<b>KURUMA</b>	Ruota
	<b>GARI</b>	Falciata
	<b>GAKE</b>	Aggancio
	<b>HARAI o BARAI</b>	Spazzata
	<b>SUTEMI</b>	Sacrificio

<b>BOGYO (Tipo di difesa)</b>	<b>GO</b>	Bloccare, difesa di forza
	<b>CHOWA</b>	Schivare, difesa di mobilità
	<b>YAWARA</b>	Ad assecondare, difesa di passività

<b>“AZIONI COMPLESSE”</b>	<b>RENRAKU - WAZA</b>	Successioni di tecnica
	<b>GAESHI – WAZA</b>	Controtecnica
	<b>HAIRI KATA</b>	Tecniche dalle posizioni di supino / carponi / quadrupedica / frontale per portare all'immobilizzazione.
	<b>NOGARE KATA</b>	Forme per rovesciare, rompere il controllo, liberarsi da osae-komi

ASHI: piede, gamba	BARAI o HARAI: spazzata
DE: avanzante, che viene in avanti	DO: via, percorso, studio
ERI: bavero	GARAMI: torsione
GI: abito per la pratica	GURUMA: ruota
GYAKU: inverso	HA: ala
HADAKA: mani nude	HARA: addome
HIDARI: sinistra	HISHIGI: lussazione
IPPON: uno, un punto	IZA: ginocchio
JU: cedevolezza, adattabilità	JUDO GI: abito per la pratica del judo
JUJI: croce	KATA: spalla (oppure uno oppure forma)
KATAME o GATAME: controllo	KESA: fascia
KIMONO: abito elegante da cerimonia	KO: piccolo
KOSHI o GOSHI: anca	KUMI: afferrare, presa (kumi kata: forme di presa)
KUZURE: variante	MA: corretto (diritto)
MAE: avanti	MAKURA: cuscino
MAWARI: rotazione	MIGI: destra
MUNE: petto	NAGE: lancio, proiezione
NAMI: normale	O: grande
OBI: cintura	OKURI: entrambi
ON: fondamentale	OSAE: controllo
OTOSHI: caduta verso il basso, sul posto	SANKAKU: triangolo
SEOI: dorso (parte alta della schiena)	SHIHO : quattro
SOTO: esterno	SUTEMI: lasciarsi cadere, sacrificare l'equilibrio
SUTEMI: sacrificio (del proprio equilibrio)	TACHI: posizione eretta (in piedi)
TE: braccia	TOMOE: cerchio
TOKUI-WAZA: tecnica preferita	TORI: chi esegue la tecnica
TSURI: sollevare, pescare	UCHI: interno
UDE: braccio	UKE: chi collabora assecondando la tecnica
UKEMI: caduta	USHIRO: indietro
WAKI: ascella	WAZA: tecnica
YOKO: fianco	ZEMPO: davanti a, di fronte a

### COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

#### QUADRO RIASSUNTIVO PROGRAMMI 1°, 2° e 3° DAN

- Origine ed evoluzione del Judo. (1°)
- I°-II°-III° gruppo del Nage no Kata (1°)
- IV°-V° gruppo del Nage no Kata (2°)
- I° gruppo del Katame no Kata (1°)
- II°-III° gruppo del Katame no Kata (2°)
- Azioni senza armi del Kodokan Goshin Jitsu (2°)
- Azioni con armi del Kodokan Goshin Jitsu (3°)
- Esecuzione completa Ju no Kata (3°)
- Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

<b>"Tachi Waza"</b>			<b>"Katame Waza"</b>		
Te Waza:	Seoi Nage(ippon/morote/eri)	(1°)	Osae Waza:	Kesa Gatame	(1°)
	Tai Otoshi	(1°)		Yoko Shiho Gatame	(1°)
	Kata Guruma	(1°)		Kami Shiho Gatame	(1°)
	Kuchiki Taoshi	(2°)		Tate Shiho Gatame	(1°)
	Te Guruma	(2°)		Ushiro Kesa Gatame	(2°)
	Morote Gari	(3°)		Kata Gatame	(2°)
	Kata Seoi Nage	(3°)		Makura Kesa	(2°)
	Seoi Otoshi	(3°)		Sankaku	(3°)
				Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza	(3°)
Koshi Waza:	Uki Goshi	(1°)	Shime Waza:	Kata Juji Jime	(1°)
	Tsurikomi Goshi	(1°)		Nami Juji Jime	(1°)
	Harai Goshi	(1°)		Gyaku Juji Jime	(1°)
	Uchi Mata	(2°)		Hadaka Jime	(1°)
	Hane Goshi	(2°)		Okuri Eri Jime	(1°)
	Ushiro Goshi	(2°)		Kata Ha Jime	(2°)
	O Goshi	(3°)		Ryo Te Jime	(2°)
	Koshi Guruma	(3°)		Sankaku Jime	(3°)
				Tsukkomi Jime	(3°)
Ashi Waza:	De Ashi Barai	(1°)	Kansetsu Waza:	Ude Garami	(1°)
	Okuri Ashi Barai	(1°)		Ude Ishigi Juji Gatame	(1°)
	O Soto Gari	(1°)		Ude Gatame	(1°)
	O Uchi Gari	(1°)		Waki Gatame	(1°)
	Ko Uchi Gari	(1°)		Hara Gatame	(2°)
	Sasae Tsurikomi Ashi	(1°)		Hiza Gatame	(2°)
	Hiza Guruma	(1°)		Sankaku Gatame	(3°)
	Uchi Mata	(2°)			
	Ashi Guruma	(2°)	Hairi Kata:	Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro e da sopra da parte di Tori.	(3°)
	Ko Soto Gari	(2°)			
	Harai Tsurikomi Ashi	(2°)			
	O Soto Guruma	(3°)			
	O Soto Otoshi	(3°)			
Sutemi Waza:	Tomoe Nage	(1°)			
	Tani Otoshi	(1°)			
Ma	Ura Nage	(2°)			
	Sumi Gaeshi	(2°)			
	Tawara Gaeshi				
Yoko	Yoko Gake	(2°)			
	Yoko Guruma	(2°)			
	Yoko Tomoe Nage	(3°)			
Makikomi	Soto Makikomi	(3°)			
	Uchi Makikomi	(3°)			



## PROGRAMMA FEDERALE

### OBIETTIVI, PROGRAMMI DIDATTICI E PROSPETTI RIASSUNTIVI - ASPIRANTI ALLENATORI

#### OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

#### PROGRAMMI

##### PARTE GENERALE: JUDO

##### EDUCAZIONE DEL CORPO

- La motricità;
- Le funzioni organiche
- La carenza di movimento
- Motivazioni, abilità e comportamenti motori
- Fattori inibenti le motivazioni
- Principi generali dello sviluppo
- Lo sviluppo della personalità in generale
- Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza
- Le categorie di spazio tempo
- Socializzazione

##### ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT

- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- L'alimentazione umana
- Il sistema nervoso

##### TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali
- La rapidità
- La forza rapida
- La forza massima
- La resistenza
- Il carico fisico
- I principi del carico e della prestazione
- I contenuti del carico fisico
- I mezzi e i metodi
- Il sistema degli esercizi

##### ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva  
Regolamento Antidoping
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

c/o M° ZONNO Erminia – Via Lago di Levico, 18/F  
tel./fax (+39)099.7762823 – cell. (+39)333.3326171



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni

### COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

#### PARTE SPECIFICA : JUDO-JU JITSU

##### **TECNICA E TATTICA**

Il saluto (rei)  
Cadute (ukemi)  
Posizioni (shisei)  
Prese (kumi kata)  
Spostamenti (shin tai)  
Posizionamenti del corpo (tai sabaki)  
Squilibri (kuzushi)  
Forme di entrata: hiki dashi, mae mawari, ushiro mawari, tobi komi, mawari komi  
Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi  
Immobilizzazioni (osae waza)  
Leve articolari (kansetsu waza)  
Strangolamenti (shime waza)  
Studio delle tecniche di Ju Jitsu con particolare attenzione ai principi della metodologia didattica

##### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce  
Caratteristiche generali dell'attività giovanile  
Preparazione fisica giovanile  
Giochi, percorsi e circuiti  
Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale  
Progetto Sport a Scuola

##### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Parte teorica:

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'atleta
- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

Parte pratica:

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia
  - Atti proibiti, prevenzione e casistica
  - Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

##### **Criteri di Valutazione dell' Esame**

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove. L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato. Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

#### **REQUISITI**

##### **1° DAN**

16° anno d'età (14° per il Karate) e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura marrone. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

##### **2° DAN**

Permanenza di tre anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

##### **3° DAN**

Permanenza di quattro anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

### COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

## JUDO: PROGRAMMI TECNICI

### 1° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

#### "Tachi Waza"

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

Koshi Waza: Uki Goshi; Tsurikomi Goshi; Harai Goshi;

Ashi Waza: De Ashi Barai; Okuri Ashi Barai; O Soto Gari; O Uchi Gari; Ko Uchi Gari; Sasae Tsurikomi Ashi; Hiza Guruma.

Sutemi Waza: Tomoe Nage; Tani Otoshi.

#### "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) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata; esecuzione del Katame no Kata
- 3) Esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del Kodokan Goshin Jitsu
- 4) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed inoltre:

#### "Tachi Waza"

Te Waza: Kuchiki Taoshi; Te Guruma;

Koshi Waza: Uchi Mata; Hane Goshi; Ushiro Goshi;

Ashi Waza: Uchi Mata; Ashi Guruma; Ko Soto Gari; Harai Tsurikomi Ashi;

Sutemi Waza: Ma Ura Nage; Sumi Gaeshi;  
Yoko Yoko Gake; Yoko Guruma ;

#### "Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi 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) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata, Katame no Kata, Kodokan Goshin Jitsu, Ju no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

#### "Tachi Waza"

Te Waza: Morote Gari; Kata Seoi Nage; Seoi Otoshi;

Koshi Waza: O Goshi; Koshi Guruma;

Ashi Waza: O Soto Guruma; O Soto Otoshi;

Sutemi Waza: Tawara Gaeshi; Yoko Tomoe Nage;  
(Makikomi) Soto Makikomi; Uchi Makikomi;

#### "Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi, 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;

Hairi Kata: Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro e da sopra da parte di Tori.