Associazione Sportiva Dilettantistica

EQUIPE JUDO CALDOGNO

Quaderno Tecnico

Quaderno tecnico

Maestro	Enrica Segala	4° Dan
Allenatore	Luca Collareda	3° Dan
Allenatore	Mauro Semeraro	3° Dan
Aspirante Allenatore e arbitro	Salvatore Avolio	3° Dan
Aspirante Allenatore	Rebecca Panzani	1° Dan

la natura del Judo

Il Judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È indomabile e penetra ovunque. È permanente ed eterna come lo spazio ed il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti.
Eccola turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente, o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate.

Gunji Koizumi, Shi-han (1886-1964) (8° Dan)

Gunji Koizumi

Il Judo ha la natura dell'acqua.

la leggenda del Ju Jitsu

C'era una volta, molto tempo fa, un medico che si chiamava Shirobey Akiyama. La tradizione vuole che egli avesse studiato in Cina i metodi di combattimento del suo tempo, senza ottenere però il risultato sperato. Contrariato dal suo insuccesso, decise di pregare il Tanijn di Dazaifu e per cento giorni si immerse nella meditazione.
Avvenne che un giorno era nevicato abbondantemente. Il peso della neve spezzava i più robusti rami degli alberi che rimanevano spogliati.
Gli occhi di Shirobey Akiyama si posarono allora su un albero, che invece era rimasto intatto. Era un salice. Ogni volta che la neve accumulatasi sui rami minacciava di spezzarli, questi si fletteva per liberarsi del suo peso e riprendendo immediatamente la posizione primitiva.
Il fatto impressionò vivamente il bravo dottore che, intuendo l'importanza del principio della (non resistenza) lo applicò alla tecnica del combattimento, che poi prese il nome di Ju Jitsu.

Shirobey Akiyama

L'importanza del principio della non resistenza.

Da Ju Jitsu a Judo

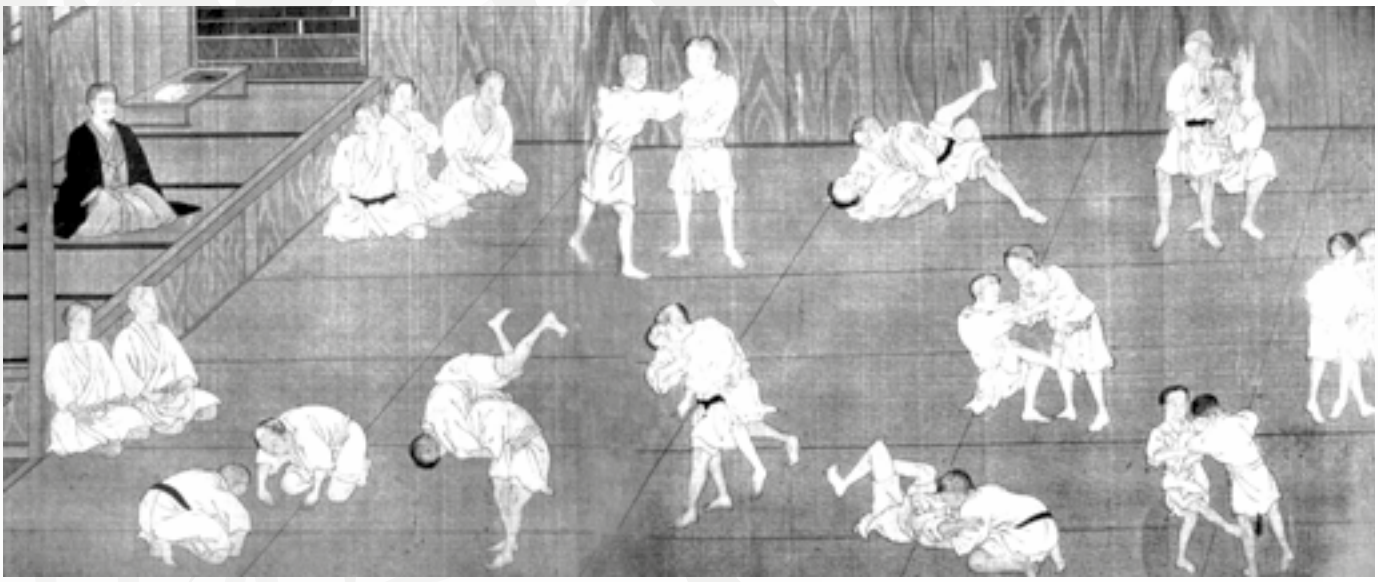
In ogni paese del mondo esiste qualche forma di combattimento senza armi che si è tramandata fino ai nostri giorni. Queste forme di lotta si trasformano nel tempo a seconda dei vari influssi. Nell'Estremo Oriente si sviluppò la lotta giapponese ed il sumo. I restanti sistemi di lotta propri del Bushido (guerriero), raffinati per necessità di sopravvivenza sul campo di battaglia, ebbero vari nomi ed in seguito furono chiamati con il nome generico di Ju Jitsu. Esso comprendeva tecniche di proiezione, di controllo, di strangolamento, di rottura delle articolazioni; e solo nel XVII secolo fu praticato da tutti mentre prima era riservato alla sola classe dei Samurai.
Nacquero così numerose scuole di Ju Jitsu la più famosa delle quali era la Takenouchi-Ryu fondata nel 1532.
Con l'avvento delle armi da fuoco le scuole di Ju Jitsu perdono gran parte della loro importanza ed inizia un periodo di rapida decadenza. Ed è appunto in questo contesto che si inserisce Jigoro Kano: egli considerò il Ju Jitsu come un prezioso bene culturale e sociale da non disperdere; occorreva però modificarlo ed adattarlo alle necessità del momento, fino a trasformarlo in una sua parte addirittura in pratica sportiva, ciò per consentirgli una maggiore diffusione in ogni parte del mondo. Nasce così il Judo che pur tenendo inalterato il termine "Ju" morbido-cedevole, cambia il "Jitsu" arte, in "Do" via, intesa proprio come Via che conduce l'individuo ad una evoluzione personale. La differenza sta appunto nel fatto che mentre nel primo caso lo scopo era quello di utilizzare tale insegnamento in uno scontro vero e proprio con il fine di eliminare il proprio avversario, nel Judo, pur praticando un'efficacie tecnica di attacco e difesa, lo scopo è il miglioramento della condizione del proprio essere.

Jigoro Kano

Da una famiglia di commercianti nel 1860 a Mikage, nella prefettura di Kobe, nasce Jigoro Kano: di gracile costituzione ma di intelligenza vivissima era soprannominato Nobe-no-Suke dal nome di un piccolo samurai.
Inviato a studiare a Tokio, egli frequenta inoltre le scuole di Ju Jitsu di Hachinosuke Fukuda e Masamoto Iso e successivamente si lega a Tsunetoshi Iikubo; per apprendere i suoi insegnamenti affitta un'altra stanzetta nel tempio di Eisho dove abitava e la attrezza per praticare su un tatami di 6 metri per 4. Questa è riportata come la nascita del KODOKAN nel maggio 1882. Il primo anno la palestra ha 8 iscritti.
Diffusore dello sport in generale Jigoro Kano ricoprì in quest'ambito importanti cariche. Fu il fondatore dell'Associazione Atletica Giapponese e ne diventò il primo presidente, e con la nascita del Comitato Olimpico Internazionale attorno al '900 ne viene eletto rappresentante per il Giappone. Nel 1938 dopo la scissione del C.I.O. che si teneva al Cairo e in cui era riuscito a far designare Tokio sede della XII Olimpiade, morì facendo ritorno in patria a causa di una polmonite.

Il Kodokan

Dopo la sua fondazione nel maggio 1882, il Kodokan, che letteralmente significa "luogo dove si pratica la Via" ebbe grande diffusione grazie alle ripetute vittorie che ebbero sulle altre scuole di Ju Jitsu. Ma l'ideale sportivo non fece dimenticare a Kano la tradizione nipponica, il judo conservava il Kodokan shiai (gare tra bianchi e rossi) pratica che la storia fa risalire come confronto fra est e ovest a Minamoto no Yoritomo; ed in omaggio a Iikubo conservò un Kata della scuola Kito, il Koshiki no Kata, la cui prima parte (Omote) mostra il metodo proprio del Yoroi Kumiuchi (combattimento con l'armatura) e la seconda (Ura) l'influsso della concezione cinese del Ju Jitsu Tokugawa.
Dopo il primo dojo di 12 tatami, quello successivo ne contava 40 fino a che nel 1958 venne inaugurato il nuovo Kodokan con 1000 tatami, Nel 1949 fu fondata la Federazione di Judo che ebbe come sede il Kodokan stesso.
Con la maturazione nella pratica del judo, Jigoro Kano ne enuncio i principi fondamentali: "Sei -eyoku-zen-yo" ossia "Miglior uso dell'energia" che indicava come la cedevolezza controlla la forza e che attraverso il miglior uso della forza, sia fisica che mentale, si possono ottenere i risultati sperati; nel Dojo inoltre si comprende bene che lo sforzo per raggiungere la massima efficacia dipende dall'aiuto e dalla collaborazione degli altri (compagni di pratica, Maestro ecc.), ciò si lega fortemente all'altro principio fondamentale che è "Jita Kyoei" ossia "Mutua prosperità" che è la condizione ideale che si ottiene collaborando l'uno con l'altro in un sistema di reciproche concessioni per un risultato migliore.



Il kodokan

Judo in Italia

Dopo che il Giappone fu costretto a uscire dall'isolamento impostogli dalla politica degli Shogun della famiglia Tokugama, dalle navi nere del Commodoro Perry della Marina Statunitense, e a causa della rivolta cinese dei "Boxer" prima e della guerra russo-giapponese poi, molte furono le navi di vari paesi (tra cui quelle italiane) che approdarono ai porti giapponesi. Furono così attentamente studiati usi , costumi, arte e sistema di guerra di questo popolo e in particolare il sistema di attacco e difesa nei corpo a corpo, tanto che tutte le varie marine tennero dei corsi sulle proprie navi per apprendere queste tecniche. Nacquero così attorno al 1906 i primi judoka italiani.
Il Ministero della Marina sollecitò i comandi delle navi a far seguire ai militari imbarcati corsi di ju jitsu-judo al fine di preparare istruttori per le forze armate.

Nel 1908 furono inviati in Italia due marinai che si erano particolarmente distinti nella pratica di quest'arte: si trattava di Mascardelli Luigi e Pizzolla Raffaele i quali tennero una dimostrazione a Roma, a Villa Ada, alla presenza dei Reali d'Italia. Ma la cosa rimase fine a se stessa come un semplice fatto curioso.
Fu nel 1921 grazie al sottufficiale Carlo Oletti che in Italia si riparlò di Ju jitsu, anno in cui a Roma, alla Farnesina, fu istituita la Scuola Centrale di Educazione Fisica per l'esercito. Oletti tenne l'incarico per la lotta giapponese fin al 1930 qualificando 150 ufficiali "esperti" e 1500 sottufficiali "istruttori".
Nel 1925 fu fondata la Federazione Italiana Ju jitsu e Judo che poco dopo assunse il nome di Federazione Italiana Lotta Giapponese; nello stesso anno si svolsero i primi Campionati Italiani.

Sarai un vero sportivo se

Come atleta:

1. Pratichi lo sport per passione
2. Lo pratichi disinteressatamente
3. Esegui i consigli di coloro che hanno esperienza
4. Accetti senza obiezioni le decisioni della giuria o dell'arbitro
5. Vinci senza presunzione e perdi senza amarezza
6. Preferisci perdere piuttosto che vincere con mezzi sleali
7. Anche fuori dalla palestra ed in qualunque azione della tua vita ti comporti con spirito sportivo e con lealtà

Come spettatore:

1. Applaudi il vincitore, ma incoraggi il perdente
2. Poni da parte ogni pregiudizio sociale o nazionale
3. Rispetti la decisione della giuria o dell'arbitro, anche se tu non condividi
4. Sai trarre utili lezioni dalla vittoria e dalla sconfitta
5. Ti comporti in maniera dignitosa durante una gara, anche se sta vincendo la tua squadra
6. Agisci sempre ed in ogni occasione, tanto dentro quanto fuori dal Dojo, con dignità e sentimento sportivo.

Suddivisione del Judo

NAGE WAZA
Tecniche di proiezione o lancio

TACHI WAZA
Tecniche in piedi

TE WAZA
tecniche di mano

KOSHI WAZA
tecniche d'anca

ASHI WAZA
tecniche di piede

SUTEMI WAZA
Tecniche in sacrificio

YOKO SUTEMI WAZA
sul fianco

MA SUTEMI WAZA
sul dorso

KATAME WAZA
Tecniche di controllo

NE WAZA
Lotta a terra

OSAE KOMI WAZA
le immobilizzazioni

SHIME WAZA
gli strangolamenti

KANSETSU WAZA
le leve

ATEMI WAZA
Tecniche del colpire

UDE ATE
colpire con le mani

ASHI ATE
colpire con le gambe

Nagewaza

Comprende tutte le tecniche di proiezione.

E' suddiviso in due gruppi principali:

Tachi waza: tutte le tecniche in cui tori proietta uke mantenendo la posizione in piedi; esso si suddivide a sua volta in tre sottogruppi a seconda della parte del corpo che viene maggiormente impegnata per eseguire la tecnica; essi sono:

•Te waza, con prevalente uso delle mani o delle braccia
•Koshi waza, con prevalente uso delle anche
•Ashi waza, con prevalente uso di piedi o gamba;

Sutemi waza: tutte le tecniche in cui tori si lascia cadere per poter proiettare uke.
Quest'ultimo si suddivide a sua volta in:

•Yoko sutemi waza, in cui per eseguire la proiezione tori si lascia cadere sul fianco
•Ma sutemi waza, in cui tori si lascia cadere sul dorso.

Katame waza

Comprende tutte le tecniche di controllo.
Esso comprende tutto il NE WAZA (lotta a terra) che si divide in tre parti:

•Osae komi waza (tecniche di immobilizzazione). Possono essere di due tipi: KESA, se il controllo viene eseguito a fascia e SHIHO, se il controllo è basato su quattro punti;
•Kansetsu waza (tecniche di leva). Sono eseguibili solo all'altezza del gomito e possono essere di due tipi: per iperestensione (a braccio teso) e per torsione (a braccio piegato);
•Shime waza (tecniche di strangolamento). Può essere respiratorio se vi è compressione della laringe e della trachea; sanguigno comprimendo la vena giugulare e l'arteria carotidea; nervoso comprimendo i nervi vaghi e il glomo carotideo. E' da notare però che molto difficilmente uno strangolamento è nettamente appartenente a uno di questi tre gruppi, bensì si tratta quasi sempre di una sintesi di tutti e tre (strangolamento misto).

Atemi waza

Il judo non è composto solo dalle tecniche in piedi e a terra, ma anche dalle tecniche del colpire il corpo. Va sottolineato che queste tecniche non sono applicate nel judo moderno; si praticano solo in alcuni kata a testimoniare le origini del judo.
Gli atemi waza comprendono tutte le tecniche del colpire il corpo e si dividono in due parti:

•ude ate, in cui si colpisce con mani o braccia
•ashi ate, in cui si colpisce con piede o gamba

Significati

Judo Via della cedevolezza

Dojo luogo dove si pratica judo. Termine di origine buddista è composto da “Do” che significa Via, e “Jo” che sta ad indicare un luogo ben preciso.

Tori colui che esegue la tecnica.

Uke colui che riceve la tecnica.

Migi destra

Hidari sinistra.

Judogi abito da judo

Rei il saluto. Materializza il rispetto dovuto agli altri e allo Spirito del Judo. Può essere di due tipi: ritsurei, saluto semplice eseguito dalla posizione in piedi e zarei, saluto eseguito dalla posizione in ginocchio

Kumi kata la presa. Quella fondamentale è con la mano sinistra alla manica e la destra al bavero, importantissima sopratutto nello SHIAI, varia a seconda della tecnica da eseguire, dell’avversario, della tattica del combattimento stesso, ecc.

Ukemi le cadute. Per riuscire bene nel judo bisogna cadere spesso. Esse sono di quattro tipi:

Ushiro ukemi caduta all’indietro

Yoko ukemi caduta sul fianco o laterale

Mae ukemi caduta in avanti

Mae mawari ukemi caduta rotolata in avanti

Tokui waza tecnica favorita o speciale. Ogni individuo ha una propria tecnica favorita sia per ragioni fisiche che di apprendimento o per semplice attitudine; sarà questa la tecnica che gli è più congeniale e da cui trarrà più facilmente dei risultati. Ed è appunto su questa che dovrà concentrare maggiormente il suo studio.

Taiso la ginnastica. E’ necessaria per rendere il corpo più elastico, per aumentare la forza fisica, la velocità ed evitare lussazioni. Nella disciplina del judo tutto il corpo è soggetto ad un grande lavoro quindi per acquisire una grande efficacia nella tecnica è necessario sviluppare le parti del corpo più sollecitate nelle proiezioni e nelle tecniche a terra.

Uchi komi la continua ripetizione della tecnica. Serve sia come studio che come mezzo per rendere il movimento il più meccanico ed istintivo possibile

Yakushoku geiko Scambio di tecniche in movimento. E’ un esercizio molto utile: consiste nel muoversi liberamente come in combattimento senza opporre difesa, proiettando una volta ciascuno.

Randori è il combattimento da “Dojo”. Sviluppa la scelta di tempo, il ritmo ecc., e consente di mettere in pratica ciò che si è appreso attraverso lo studio. Pur se a volte faticoso deve sempre infondere soddisfazione a chi lo pratica; per ottenere ciò, bisogna avere la mente sgombra da qualsiasi tensione che non sia la ricerca dell’ Ippon, la paura di cadere o di fare brutta figura, o le prese difensive esagerate, debbono essere eliminate perchè tutto ciò è regresso.

Shiai combattimento da gara. E’ la massima espressione del judo come sport. Maturando nella sua pratica si comprende che è molto di più; nello shiai si impara a combattere contro se stessi superando le emozioni, non desiderando a tutti i costi la vittoria, né temendo la sconfitta. Vincere è bello, quanto pericoloso, la vittoria non deve finalizzare a se stessa tutta la pratica del judo, altrimenti ogni volta che non si vince, si soffre per la sua mancanza, influenzando negativamente anche la volontà di allenarsi. Colui che controlla la gara e non è controllato da essa, attraverso preoccupazione e gioie, ha veramente vinto il combattimento più importante della sua carriera.

Shisei le posizioni. Quella fondamentale è “shizen hon tai” ossia la posizione naturale con le gambe larghe circa quanto le spalle. Quella difensiva o da combattimento “jogo hon tai” con le gambe allargate e le ginocchia flesse. Ambedue possono essere Migi o Hidari a seconda che sia avanzato il piede destro o sinistro.

Shintai gli spostamenti. E’ il modo di muoversi sul tatami cercando di mantenere costante l’equilibrio.
Sono di tre tipi:

Ayumi ashi marcia normale

Tsugi ashi piede scaccia piede

Tai sabaki movimenti rotatori

Renraku waza concatenazione di tecniche. Sono quelle tecniche che vengono eseguite sfruttando la reazione di Uke a un nostro attacco iniziale. Perché vi sia un buon renraku è necessario che la tecnica iniziale sia reale e non solo una finta, perchè solo in questo modo si avrà la naturale reazione dell'avversario.

Kaeshi waza controtecniche. Sono tecniche che vengono eseguite come contraccolpo sfruttando l'azione che fa l'avversario per portare un attacco. Si basano su sei principi: prevenire, schivare, seguire, bloccare, anticipare o contrattaccare. Ma per poter eseguire i kaeshi waza è prima necessario conoscere bene le forme di difesa seconda i loro principi fondamentali che sono: GO (rompere-bloccare), CHOWA (evitare-schivare), YAWARA (cedere-assecondare).

Hairi kata movimenti a terra che portano ad un controllo. Sono i rovesciamenti che si fanno per girare il compagno quando è in difesa durante la fase a terra.

FASI DELLA TECNICA:

Kuzushi lo squilibrio.

Tzukuri contatto

Kake proiezione

NUMERI IN GIAPPONESE:

1 – ichi

2 - ni

3 - san

4 - shi

5 – go

6 - roku

7 – shichi

8 - hachi

9 - ku

10 - ju

Kakke ai lo studio della proiezione. Divenuti abili nell'arrivare a contatto e nello sfruttare l'opportunità, è necessario curare la parte finale della tecnica concentrando tutta l'energia in questa ultima fase con la massima velocità, potenza e precisione; la tecnica deve essere continua, senza la minima interruzione.

Tandoku renshu allenamento solitario. Si eseguono tecniche a vuoto senza la collaborazione del compagno; si cerca di mimare la tecnica per sviluppare lo stile, la velocità ed il ritmo.

Butsukari esercizio per il potenziamento della tecnica. Si pratica con uno, due o anche più uke, il cui compito non è quello di bloccare ma di costringere alla massima fatica.

Kakari geiko allenamento con resistenza. E' un esercizio fondamentale nello studio del Tokui waza, di Renraku e dei Kaeshi. Si pratica in svariate maniere con Uke e Tori che hanno dei ruoli ben definiti: ad esempio Uke fa solo difesa o contrattacco, ecc.

Kata letteralmente significa "forma o modello" e consiste nell'esecuzione cerimoniosa di esercizi predisposti, comprendenti tecniche di proiezione,di lotta corpo a corpo, di attacchi a punti vitali, di attacco con pugnale o spada o altre armi secondo un ordine prestabilito per cui ogni combattente sa esattamente quello che farà l'avversario. Scopo del Kata è quello di tramandare, oltre allo Spirito e ai principi del Judo, le tecniche in maniera rigorosamente precisa e codificata con l'eredità del lavoro e dell'esperienza del passato.

Taka kioshi no kamae posizione a terra in appoggio sul ginocchio. Nel Katame no kata questa posizione è mantenuta negli spostamenti.

ARBITRAGGIO:

Hajime inizio combattimento

Mate fermi

Soremate fine del combattimento

Hantei decisione dei giudici

Sono mama non muovetevi

Yoshi continuare

Osae komi immobilizzazione

Toketa immobilizzazione rotta

Jikame riordino del judogi

Ippon tecnica perfetta (10 punti)

Hansoku make squalifica

Wazari 1 punto

Shido sanzione

	BIANCA GIALLA			GIALLA			GIALLA ARANCIO			ARANCIO			ARANCIO VERDE		
TEORIA	Significato di: judo-dojo tori-uke migi-hidari judogi-rei kumi kata			Significato di: ukemi tokui waza taiso uchi komi yako shoku geiko			Cenni generali sulla storia del judo Significato di: randori-shiai shisei-shintai fasi della tecnica			Suddivisione del judo Significato di: renraku waza kata numeri in giapponese arbitraggio			Significato di: kaeshi waza go-chowa-yawara hairi kata		
NAGE WAZA	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**
	O SOTO GARI	O GOSHI	TAI OTOSHI	O UCHI GARI	KOSHI GURUMA	IPPON SEOI NAGE	DE ASHI BARAI O SOTO OTOSHI SASAE TSURI KOMI ASHI	SODE TSURI KOMI GOSHI	MOROTE SEOI NAGE	KO UCHI GARI KO SOTO GARI	UKI GOSHI	ERI SEOI NAGE	HIZA GURUMA OKURI ASHI BARAI	HARAI GOSHI	SEOI OTOSHI
KATAME WAZA	**Osae komi waza**			**Osae komi waza**			**Osae komi waza**			**Osae komi waza**			**Osae komi waza**		
	KESA	SHIHO		KESA	SHIHO		KESA	SHIHO		KESA	SHIHO				
	HON KESA GATAME	YOKO SHIHO GATAME		KUZURE KESA GATAME	KAMI SHIHO GATAME		KATA GATAME MAKURA KESA GATAME	TATE SHIHO GATAME		USHIRO KESA GATAME	KUZURE YOKO SHIHO KUZURE KAMI SHIHO KUZURE TATE SHIHO		SANKAKU GATAME		
TACHI WAZA							**YAKU SHOKU GEIKO**			**RENRAKU WAZA**			**RENRAKU WAZA**		
							Tutte le tecniche di programma devono essere eseguite in movimento			TAI OTOSHI-O UCHI GARI O UCHI GARI-TAI OTOSHI Renraku del proprio speciale			UCHI GOSHI-HARAI GOSHI KO UCHI GARI-SEOI OTOSHI O SOTO GARI-HARAI GOSHI DE ASHI BARAI-TAI OTOSHI		
NE WAZA										Metodi di liberazione da Osae komi waza			Eseguire 3 HAIRI KATA con uke in posizione quadrupedica		

	VERDE		VERDE BLU		BLU			BLU MARRONE			MARRONE	
TEORIA	Significato di: kakke ai taka kioshi no kamae tandoku renshu		Significato di: butsukari kakari geiko		Cenni del NAGE NO KATA			Cenni del KATAME NO KATA			Programma di kata Conoscenza delle tecniche proibite in combattimento	
NAGE WAZA	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Ashi waza**	**Koshi waza**	**Te waza**	**Koshi waza**	**Ashi waza**	**Ashi waza**	**Ma sutemi**	**Yoko sutemi**	**Ma sutemi waza**	**Yoko sutemi waza**
	O SOTO GURUMA	HANE GOSHI	HARAI TSURI KOMI ASHI	TSURI KOMI GOSHI	KATA GURUMA	USHIRO GOSHI	ASHI GURUMA	O GURUMA	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	SUMI GAESHI	YOKO GURUMA
	UCHI MATA		KO SOTO GAKE	TSURI GOSHI	UKI OTOSHI					SOTO MAKIKOMI		
KATAME WAZA	**KANSETSU WAZA**	**SHIME WAZA**	**KANSETSU WAZA**	**SHIME WAZA**	**KANSETSU WAZA**		**SHIME WAZA**	**KANSETSU WAZA**		**SHIME WAZA**	**KANSETSU WAZA**	**SHIME WAZA**
	UDE GARAMI	HADAKA JIME	UDE HISHIGI UDE GATAME	NAMI JUJI JIME	UDE HISHIGI HARA GATAME		KATA JUJI GIME	UDE HISHIGI ASHI GATAME		KATATE JIME	UDE HISHIGI HIZA GATAME	RYOTE JIME
	UDE HISHIGI JUJI GATAME	OKURI ERI JIME			UDE HISHIGI WAKI GATAME		GYAKU JUJI GIME				SANKAKU UDE HISHIGI	SODE GURUMA JIME
		KATA HA JME										SANKAKU JIME
TACHI WAZA	**RENRAKU WAZA**				**KAESHI WAZA**						**KAESHI WAZA**	
	O SOTO GARI-HARAI GOSHI				KO UCHI GARI-HIZA GURUMA						SEOI NAGE-TANI OTOSHI	
	DE ASHI BARAI-TAI OTOSHI				HANE GOSHI-HARAI TSURI KOMI ASHI						KO SOTO GARI-UCHI MATA	
	O UCHI GARI-UCHI MATA				HARAI GOSHI-O SOTO GURUMA						UCHI MATA -UKI OTOSHI	
	UCHI MATA -O UCHI GARI				O SOTO GARI-O SOTO GARI							
NE WAZA	Eseguire 3 HAIRI KATA con uke a pancia a terra				Eseguire 3 HAIRI KATA con soluzioni in kansetsu waza shime waza						Eseguire 3 HAIRI KATA da Tachi waza e Ne waza	

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA BIANCA/GIALLA

Significato di:
judo - dojo - tori - uke - migi - hidari - judogi - rei - kumi kata.

Esecuzione delle ukemi (cadute)
Ushiro ukemi all'indietro
Yoko ukemi laterali
Mae mavari ukemi in avanti rotolate

Tachi waza (proiezioni)
O soto gari - grande falciata esterna
O goshi - grande ancata
Tai otoshi - caduta del corpo

Le tecniche vanno eseguite da posizione statica.

Osae komi waza (immobilizzazioni)
Hon kesa gatame - controllo a fascia fondamentale
Yoko shio gatame - controllo di fianco su quattro punti

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA GIALLA (5° kiu)

Significato di:
ukemi - tokui waza - taiso - uchi komi - yakusoku geiko

Tachi waza (proiezioni)
O uchi gari - grande falciata interna
Koshi guruma - ruota d'anca
Ippon seoi nage - proiezione sul dorso

Tutte le tecniche del programma devono essere eseguite in movimento.

Osae komi waza (immobilizzazioni)
Kuzure gesa gatame - variante del controllo a fascia
Kami shio gatame - controllo su quattro punti dalla testa

Prova di yakusoku geiko

O soto gari

O goshi

Tai otoshi

O uchi gari

Koshi guruma

Ippon seoi nage

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA GIALLA/ARANCIO

Cenni generali sulla storia del judo.
Significato di: randori - shiai - shisei - shintai
Fasi della tecnica.

Tachi waza (proiezioni)
De ashi barai - spazzata al piede avanzante
O soto otoshi - grande proiezione esterna verso il basso
Sasae tsuri komi ashi - bloccaggio al piede tirando e sollevando
Sode tsuri komi goshi - ancata tirando e sollevando la manica
Morote seoi nage - proiezione sul dorso a due mani

Osae komi waza (immobilizzazioni)
Kata gatame - controllo con la spalla
Makura gesa gatame - controllo a fascia con cuscino
Tate shio gatame - controllo su quattro punti da sopra

Le tecniche dei programmi precedenti.
Tutte le tecniche del programma devono essere eseguite in movimento.

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA ARANCIO (4° kiu)

Suddivisione del judo.

Significato di: renraku waza, kata
Numeri in giapponese.
Arbitraggio: significato della terminologia

Tachi waza (proiezioni)
Ko uchi gari - piccola falciata interna
Ko soto gari - piccola falciata esterna
Uki goshi - anca fluttuante
Eri seoi nage - proiezione sul dorso con il bavero

Osae komi waza (immobilizzazioni)
Ushiro gesa gatame - controllo a fascia da dietro
Kuzure yoko shio gatame - variante del controllo sul fianco
Kuzure kami shio gatame - variante del controllo dalla parte della testa
Kuzure tate shio gatame - variante del controllo da sopra

Renraku waza (tecniche in combinazione)
Tai otoshi - o uchi gari
O uchi gari - tai otoshi
Renraku del proprio speciale
Metodi di liberazione da Osae komi waza

De ashi barai

O soto otoshi

Sasae tsurikomi ashi

Sode tsurikomi goshi

Morote seoi nage

Ko uchi gari

Ko soto gari

Uki goshi

Eri seoi nage

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA ARANCIO/VERDE

Significato di: kaeshi waza - go, chowa, yawara, hairi kata.

Tachi waza (proiezioni)
Hiza guruma - ruota al ginocchio
Okuri ashi barai - spazzata ai due piedi
Harai goshi - spazzata d'anca
Seoi otoshi - proiezione sul dorso dall'alto al basso

Osae komi waza (immobilizzazioni)
Sankaku gatame - controllo a triangolo

Renraku waza (tecniche in combinazione)
Uki goshi - harai goshi
Ko uchi gari - seoi otoshi
O soto gari - harai goshi
De ashi barai - tai otoshi

Esecuzione di tre hairi kata con uke in posizione quadrupedica.

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA VERDE (3° kiu)

Significato di: kakke ai - taka kioshi no kamae - tandoku renshu.

Tachi waza (proiezioni)
O soto guruma - grande ruota esterna
Uchi mata - falciata all'interno della coscia
Hane goshi - anca saltata

Kansetsu waza (leve)
Ude garami - gomito piegato
Ude hishigi juji gatame - controllo del gomito da posizione a croce

Shime waza (strangolamenti)
Hadaka jime - strangolamento a mani nude
Okuri eri jime - strangolamento con due baveri da dietro
Kata ha jime - strangolamento con spalla ad ala da dietro

Renraku waza (tecniche in combinazione)
De ashi barai - tai otoshi
O uchi gari - uchi mata
Uchi mata - o uchi gari

Esecuzione di tre hairi kata con uke con la schiena a terra

Hiza guruma

Okuri ashi barai

Harai goshi

Seoi otoshi

O soto guruma

Uchi mata

Hane goshi

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA VERDE/BLU

Significato di: butsukari - kakari geiko.

Tachi waza (proiezioni)
Harai tsuri komi ashi - spazzata di piede tirando e sollevando
Ko soto gake - piccolo agganciamento esterno
Tsuri komi goshi - tirare e sollevare d'anca
Tsuri goshi - pescare con l'anca

Kansetsu waza (leve)
Ude hishigi ude gatame - controllo stendendo il gomito

Shime waza (strangolamenti)
Nami juji jime - strangolamento a braccia incrociate, pollici interni

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA BLU (2°kiu)

Tachi waza (proiezioni)
Kata guruma - ruota sulle spalle
Uki otoshi - rovesciata in avanti in ginocchio
Ushiro goshi - colpo d'anca all'indietro
Ashi guruma - ruota sulla gamba

Kansetsu waza (leve)
Ude hishigi hara gatame - controllo sul gomito con la pancia
Ude hishigi waki gatame - controllo sul gomito con l'ascella

Shime waza (strangolamenti)
Kata juji jime - strangolamento a braccia incrociate, 1 pollice esterno, 1 interno
Gyaku juji jime - strangolamento a braccia incrociate, pollici esterni

Kaeshi waza (controtecniche)
Ko uchi gari - hiza guruma
Hane goshi - harai tsuri komi ashi
Harai goshi - o soto guruma
O soto gari - o soto gari

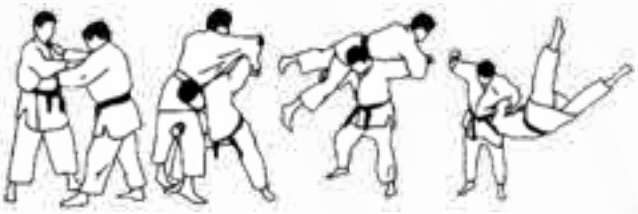
Esecuzione di tre hairi kata con soluzioni in kansetsu waza e con tre soluzioni in shime waza

Harai tsuri komi ashi

Ko soto g ake

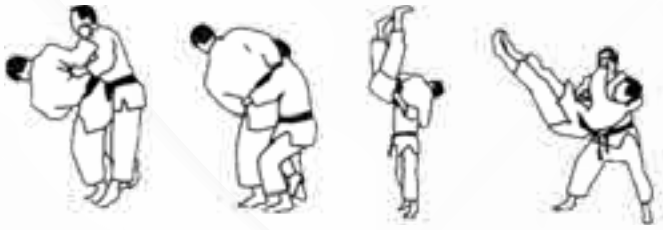
Tsuri komi goshi

Tsuri goshi



Kata guruma

Uki otoshi



Ushiro goshi

Ashi guruma

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA BLU/MARRONE

Tachi waza (proiezioni)
O guruma - grande ruota
Tomoe nage - proiezione a cerchio
Tani otoshi - caduta nella valle
Soto makikomi - avvolgimento esterno

Kansetsu waza (leve)
Ude hishigi ashi gatame - controllo sul gomito con la gamba

Shime waza (strangolamenti)
Katate jime - strangolamento con la pressione di un braccio

PROGRAMMA D'ESAME PER LA CINTURA MARRONE (1°KIU)

Tachi waza (proiezioni)
Sumi gaeshi - rovesciamento nell'angolo
Yoko guruma - ruota sul fianco

Kansetsu waza (leve)
Ude hishigi hiza gatame - controllo al gomito con il ginocchio
Sankaku ude gatame - controllo al gomito da posizione a triangolo

Shime waza (strangolamenti)
Ryote jime - strangolamento a due mani
Sode gurume jime - strangolamento con presa alle maniche ruotando
Sankaku jime - strangolamento con controllo a triangolo

Kaeshi waza (controtecniche)
Seoi nage - tani otoshi
Ko soto gari - uchi mata
Uchi mata - uki otoshi

Esecuzione di tre hairi kata da tachi waza e ne waza

Ashi Tomoe nage

O guruma

Tani otoshi

Soto makikomi

Sumi gaeshi

Yoko guruma

Ukemi (cadute)

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Mae ukemi

Mae mawari ukemi

Osae Komi Waza

Gruppo KESA (immobilizzazioni con controllo a fascia)

Hon kesa gatame

Kuzure kesa gatame

Kata gatame

Makura kesa gatame

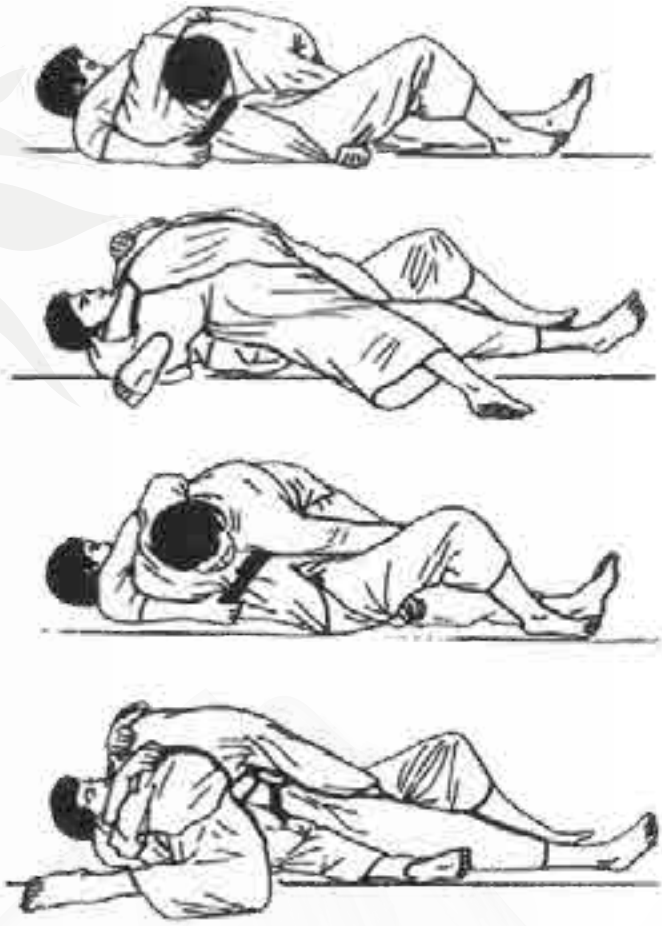
Ushiro kesa gatame

Uki gatame

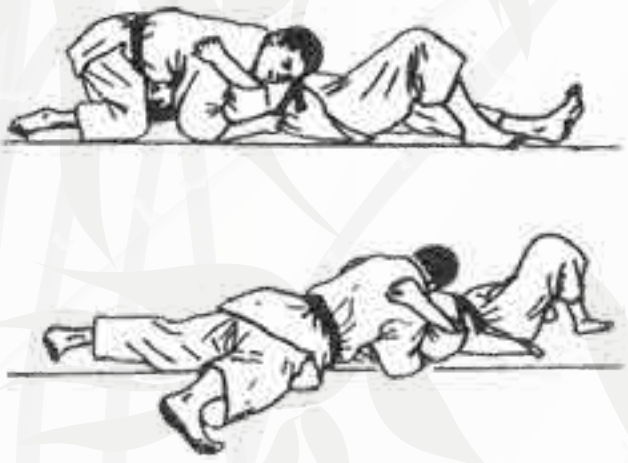
Osae Komi Waza

Gruppo SHIHO (immobilizzazioni su quattro punti)

Yoko shiho gatame



Kuzure yoko shiho gatame



Kami shiho gatame

Kuzure kami shiho gatame

Tate shiho gatame

Kuzure tate shiho gatame

Sankaku gatame

Shime Waza (strangolamenti)

Hadaka jime (2 versioni)

Okuri eri jime

Kata ha jime

Nami juji jime

Kata juji jime

Gyakyu juji jime

Katate jime

Sode guruma jime

Ryote jime

Sankaku jime

Tawara jime

Tsukkomi jime

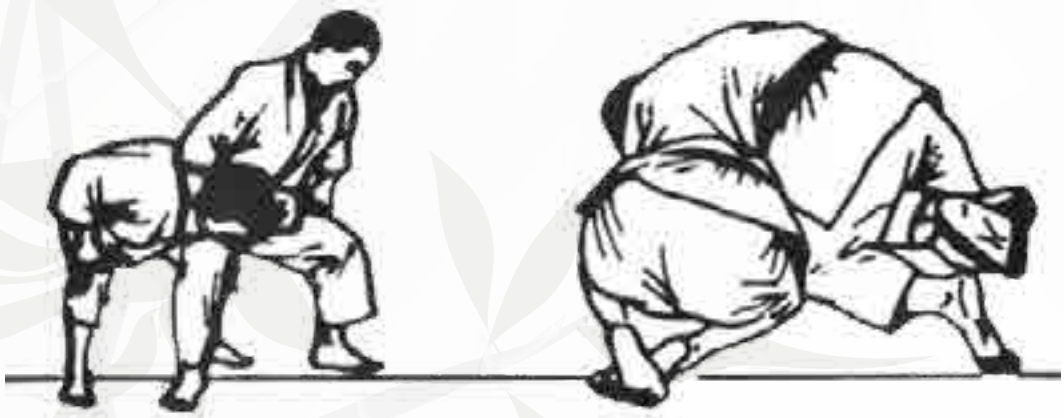
Kami shiho jime

Kansetsu Waza (leve)

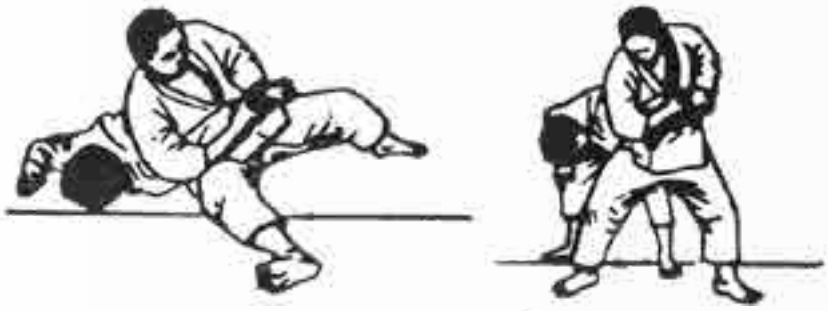
Ude garami

Ude hishigi juji gatame

Ude hishigi ude gatame



Ude hishigi hara gatame



Ude hishigi waki gatame

Ude hishigi ashi gatame

Ude hishigi hiza gatame

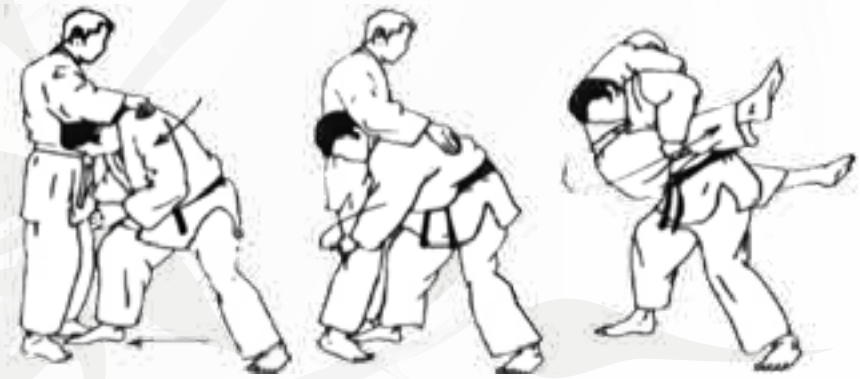
Sankaku ude hishigi (o ude hishigi sankaku gatame)

Gli altri Tachi Waza

Yoko otoshi

Hane maki komi

Utsuri goshi



Morote gari

Te guruma

Sukui nage

Tawara gaeshi

Uki waza

Yoko wakare

Ura nage

Sumi otoshi

Yoko gake

Kuchiri taoshi

Yama arashi

Kani basami

Ikkomi gaeshi

Piccolo lessico

Age - alzare dal basso verso l'alto
Ago - mento
Arashi - tempesta
Ashi piede - gamba
Atama - testa
Ate - assegnare
Atemi - colpire
Ayumi - marcia
Awaseru sommare - unire
Barai - spazzare
Basami forbici - sforbiciare
Budo arti marziali - Via della guerra
Bushi - guerriero praticante arti marziali
Bushido - "Via" del guerriero
Chikara - forza
Chui - punizione
Chyokutsuki - diritto
Dan - grado
Dashi - fuori
De - avanzante
Do - "Via" metodo di vita
Dojo - luogo dove si pratica la Via
Dori - prendere / afferrare
Eri - bavero
Furi - scuotere / agitare / dondolare
Fusegi - difesa
Gaeshi - rovesciare / controtecnica
Gake - agganciamento
Ganmen - viso
Gari - falciare
Garami - avvolgere / attorcigliato / piegato
Gatame - controllare / immobilizzare
Geiko - allenamento
Geri - calcio
Gesa - trasversale / a fascia
Gi - uniforme di cotone
Gyaku - inverso
Go forte - rompere / bloccare
Goshi - anche
Guruma - ruota
Hadaka nudo - senza presa
Hana - naso
Hane ala - lanciare
Hara - ventre
Hayaku - veloce
Hiza - ginocchio
Hara - pancia / ventre
Harai - spazzare
Harashi - tempesta
Hitai - fronte
Hidari - sinistro
Hishigi - stringere / rompere
Hon - fondamentale
Ippon - vittoria / un punto
Jime - strangolamento / chiudere / stringere
Jitsu - arte
Ju cedevole - morbido
Judogi - abito da judo
Juji - croce
Yawara - cedevolezza / armonia
Yoko - fianco / laterale
Yama - montagna
Yubi - dita
Kaiten - rotolato
Kami - Dei / superiore / capelli
Kamiza - lato del dojo riservato agli Dei grandi maestri
Kaeshi - rovesciare / controtecnica
Kansetsu - leva / lussazione
Kakae - abbracciato / tenere
Kakato - tallone
Kake - proiezione
Kami - al di sopra
Kata - spalle
Kata - forma / modello
Katate - una sola mano
Katame - immobilizzare / controllare
Kakuto - polso
Kaze - vento
Kesa - trasversale a fascia
Ki - spirito / volontà
Kiai - spirito concentrato in un grido
Kime - decisione / decidere / fissare
Kiri - tagliare
Kyu - classe
Ko - piccolo
Komi - tirare / ghermire
Koshi - anche
Kokoro - cuore / spirito / atteggiamento mentale
Kubi - collo / testa
Kuzushi - squilibrato
Kuzure - variante
Ma - dorso
Mae - avanti / davanti
Maitta sono battuto

Makura - cuscino
Maki - avvolgere arrotolare / attorcigliare
Maru - rotondo
Mata - interno della coscia
Mate - fermi
Mawashi - ruotare
Me - occhi
Mi - corpo
Migi - destro
Mimi - orecchio
Momo - coscia
Morote - due mani
Mune - petto / torace
Naname - diagonale / posizione obliqua
Nage - proiezione
Ne - disteso
Nodo - gola
O - grande
Obi - cintura
Okuri - mandare / inviare / doppio / coppia
Oroshi - tirare verso il basso
Osae komi - controllo
Oshi - spingere
Otoshi - caduta verso il basso
Randori - esercizio libero
Rei - saluto
Ryo - due
Ryu - metodo / scuola moda
Renraku - tecniche di combinazione
Ritsurei - saluto in piedi
Ryogan - occhi
Ryote - due mani
Sabaki - girare - schivare
Sasae - sostenere
Sankaku - triangolo
Senaka - schiena
Sensei - maestro
Seoi - dorso - sollevare / addossare
Shiai - combattimento
Shiho - quattro punti
Shime - strangolamento
Shin - mente - spirito
Shintai - spostamenti
Shisei - posizioni
Shomen - parte frontale
Sode - manica
Soto - esterno
Sukui - cucchiaio / lanciare
Sumi - angolo
Sute - abbandonare / lanciare
Sutemi - lasciar cadere
Tachi - posizione eretta
Tai - corpo
Tani - valle
Tanto - piccola spada
Tatami - materassine di paglia
Tate - verticale
Tawara - sacco
Te - mano
Tomoe - cerchio
Tori - prendere / chi esegue la tecnica
Tsuke - attaccare vicino
Tsugi successione
Tsukkake - buttarsi / fare un urto
Tsuki - colpire
Tsukuri - preparazione contatto
Tsuri - pescare
Uchi - interno
Ude - gomito / avambraccio
Uke - ricevere / chi subisce la tecnica
Ukemi - rottura di caduta
Uki - galleggiare / fluttuare
Ura - parte di rovescio / dietro
Ushiro - dietro
Utsuri - cambio
Wakare - separare
Waki - fianco / ascella
Waza - tecnica
Zarei - saluto in ginocchio
Zazen - posizione seduta di riposo

Il saluto

Zaho - cerimonia di saluto
Rei - saluto
Zarei - saluto in ginocchio
Kjosuke - attenti
Seiza - in ginocchio
Shomen ni rei - saluto alla parte frontale
Sensei ni rei - saluto per il maestro
Otagai ni rei - saluto per tutti
Mokuso - concentrazione / meditazione
Kiritsu - in piedi

A.S.D. Equipe Judo Caldogno

Palestra - Vicolo San Michele, 3
36030 CALDOGNO (VI)

Per informazioni:

Rebecca: 334.5728139
Enrica: 329.5365635

rebecca9605@gmail.com

www.jjcaldogno.it