



QUALIFICA PER INSEGNANTE TECNICO SETTORE JUDO



ALLENATORE:

GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera I° Dan
ETA' MINIMA: 18 anni compiuti

ISTRUTTORE:

GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera II° Dan
ETA' MINIMA: 25 anni compiuti

MAESTRO:

GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera IV° Dan
ETA' MINIMA: 40 anni compiuti

CINTURA NERA 1° DAN

- Teoria: Origini ed evoluzione del Judo.
- Kata: Nage-no-kata (prime 3 serie)
- Katame-no- kata(prima serie)

KATAME WAZA

- Osae-waza: Hon-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame
Kuzure (relative a tutte le Osae-waza)
- Shime-waza: Kata-juji-jime
Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Hadaka-juji-jime
Okuri-eri-jime
- Kansetsu-waza: Ude-garami
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-juji-gatame

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Shime e Kansetsu waza elencate.

- Nogara-kata: Tecniche di rovesciamento.
- Hairi Kata: Attacco di tori dalla posizione prona, supina, carponi e dalla posizione frontale, laterale e da dietro.
- Fusegi Kata: Metodo di difesa da katame-waza: osae-shime-kansetsu waza.

TACHI-WAZA

- Te-waza: Ippon-seoi-nage (morote-eri-kata)
Tao-otoshi
Kata-guruma
 - Koshi-waza: Uki-goshi
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
O-goshi
 - Ashi-waza: De-ashi-barai
Okuri-ashi-barai
O-soto-gari
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Sasae-tsurikomi-ashi
Hiza-guruma
Uchi-mata
 - Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage
 - Yoko-sutemi-waza: Tani-otoshi
Yoko-otoshi
- Renraku e Kaeshi per le tecniche di tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 2° DAN

Programma d'esame per il 1° Dan:

- Kata: nage-no-kata-Katame no kata-esecuzione delle prime 12 azioni del Kodokan Goshin Jitsu

KATAME-WAZA

- Osae-waza: Ushiro-kesa-gatame
Kata-gatame
Makura-kesa-gatame
Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.
- Shime-waza: Kata-ha-jime
Ryote-jime
- Kansetsu-waza: Ude-hishigi-waki-katame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-haza-gatame

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Shime e Kansetsu waza elencate.

- Nogara-kata: Tecniche di rovesciamento.
- Hairi Kata: Attacchi e difese con Uke spalle a terra.
Attacchi e difese con Tori spalle a terra.
- Fusegi Kata: Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu waza.

TACHI-WAZA

- Te-waza: Te-guruma
Morote-gari
- Koshi-waza: Sode-tsurikomi-goshi
Hane-goshi
Ushiro-goshi
- Ashi-waza: Ashi-guruma
Ko-soto-gari
Harai-tsurikomi-ashi
- Ma-sutemi-waza: Ura-nage
Sumi-gaeshi
- Yoko-sutemi-waza: Yoko-gake
Yoko-guruma

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 3° DAN

Programma d'esame per il 2° Dan:

- Kata: Kodokan Goshin Jitsu-Ju no Kata

KATAME-WAZA

- Osae-waza: Sankaku-gatame

Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.

- Shime-waza: Sankaku-jime
Tsukkomi-jime
Katate-jime
Sode-guruma-jime
- Kansetsu-waza: Sankaku-gatame
Sankaku-hishigi
Ashi-garami

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Kansetsu-waza elencate.

- Nogara-kata: Tecniche di rovesciamento.
- Fusegi Kata: Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu-waza.

TACHI-WAZA

- Te-waza: Kuchiki-daoshi
Sumi-otoshi
Seoi-otoshi
Sotomakikomi
- Koshi-waza: Koshi-guruma
Usuri-goshi
- Ashi-waza: O-soto-guruma
O-soto-otoshi
Ko-soto-gake
O-guruma
- Ma-sutemi-waza: Tawara-gaeshi
- Yoko-sutemi-waza: Yoko-tomoe-nage

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 4° DAN

Programma d'esame per il 3° Dan:

- Kata: Kime no Kata

KATAME-WAZA

- Osae-waza: Mune-gatame

Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.

- Shime-waza: Morote-jime
Towava-jime
Gyokoku-jime

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Kansetsu-waza elencate.

- Nogara-kata: Tecniche di rovesciamento.
- Fusegi Kata: Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu-waza.

TACHI-WAZA

- Te-waza: Sukui-nage
Suwari-seoi
Uki-otoshi
Uchi-makikomi
Kibitsu-gaeshi
- Koshi-waza: Tsurigoshi
- Ashi-waza: O-tsurigoshi
Ko-tsurigoshi
Hane-makikomi
Harai-makikomi
- Ma-sutemi-waza: Ukkikomi-gaeshi
- Yoko-sutemi-waza: Uki-waza
Yoko-wakare

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 5° DAN

Programma d'esame per il 4° Dan:

- Esecuzione di un kata a scelta.
- Esecuzione e spiegazione di una tecnica di Tachi-waza a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità Kaeshi e Renraku.
- Esecuzione e spiegazione di una tecnica Katame-waza a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità di Kaeshi e Renraku.
- Tesi scritta, inerente un argomento sul Judo a scelta del candidato, da presentare quindici giorni prima dell'esame.