

# PROGRAMMI TECNICI

## 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 sotto elencate:

### 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