

PROGRAMMA:

1° DAN

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio (termini e gesti);
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti;
- 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;
- Esecuzione delle tecniche, da fermo ed in movimento, con cenni di difese, Renraku e Gaeshi del Gokyo 1° e 2° gruppo.

2° DAN

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Nage no Kata;
- Esecuzione del Katame no Kata;
- Esecuzione delle tecniche, da fermo ed in movimento, con cenni di difese, Renraku e Gaeshi, del Gokyo 1°, 2° e 3° gruppo .

3° DAN

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu;
- Esecuzione del Ju no Kata;
- Esecuzione delle tecniche, da fermo ed in movimento, con cenni di difese, Renraku, Gaeshi, e Hairi Kata del Gokyo 1°, 2°, 3° e 4° gruppo.

Gokyo 1° e 2° gruppo:

Nage Waza:

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

Gokyo 3° gruppo:

Nage Waza:

Te Waza:

Kata Guruma

Koshi Waza:

TsuriGoshi
Hane Goshi

Ashi Waza:

Ko soto Gake
Ashi Guruma
Harai Tsurikomi Ashi

Koshi Waza:

Tsuri Goshi
Hane Goshi

Sutemi Waza:

Tomeo Nage
Yoko Otoshi

Katame Waza:**Osae Waza:**

Ushiro Kesa Gatame
Kata Gatame
Makura Kesa

Shime Waza:

Kata Ha Jime
Ryo Te Jime

Kansetsu Waza:

Hara Gatame
Hiza Gatame

Gokyo 4° gruppo:**Nage Waza:****Te Waza:**

Sukui Nage
Uki Otoshi

Koshi Waza:

Utsuri Goshi

Ashi Waza:

O Guruma

Sutemi Waza:

Sumi Gaeshi
Tani Otoshi
Yoko Tomoe Nage
Hane Makikomi
Soto Makikomi

Katame Waza:**Osae Waza:**

Sankaku
Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza:

Sankaku Jime
Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza:

Sankaku Gatame