

PROGRAMMA

4° DAN

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jutsu;
- Esecuzione delle tecniche, da fermo ed in movimento, con cenni di difese, Renraku, Gaeshi, e Hairi Kata del Gokyo 1°, 2°, 3°, 4° e 5° gruppo.

5° DAN

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Koshiki No Kata e del Itsutsu No Kata;
- Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra;
- Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in ne waza.

6° DAN

- Prova pratica di una tecnica a scelta dal candidato;
- Prova pratica di un Kata a scelta del candidato;
- Esecuzione del Itsutsu No Kata.

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

Koshi Waza:

Tsuri Goshi
Hane Goshi

Ashi Waza:

Ko soto Gake
Ashi Guruma
Harai Tsurikomi Ashi

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

Gokyo 5° gruppo:

Nage Waza:

Te Waza:

Sumi Otoshi

Koshi Waza:

Ushiro Goshi

Ashi Waza:

O Soto Guruma

Sutemi Waza:

Uki Waza

Yoko Guruma

Yoko Wakare

Ura Nage

Yoko Gake