

PROGRAMMA TECNICO PER ESAME DI JUDO AL 1° DAN

- 1] Origine ed evoluzione del Judo.
- 2] Esecuzione del 1° - 2° - 3° Gruppo del NAGE NO KATA
- 3] Esecuzione del 1° Gruppo del KATAME NO KATA
- 4] Esecuzione del "Randori " minimo minuti 1,30
- 5] Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle di seguito elencate:

[TACHI WAZA]

“ Te Waza “

◆ Seoi Nage [ippon / morote / eri] ◆ Tai Otoshi ◆ Kata Guruma

“ Koshi Waza “

◆ Uki Goshi ◆ Tsurikomi Goshi ◆ Harai Goshi

“ Ashi Waza “

◆ De Ashi Barai ◆ Okuri Ashi Barai ◆ O Soto Gari ◆ O Uchi Gari ◆ Ko Uchi Gari ◆ Sasae Tsurikomi Ashi ◆ Hiza Guruma

“ Sutemi Waza “

◆ Tomoe Nage ◆ Tani Otoshi

[KATAME WAZA]

“ Osae Waza “

◆ Kesa Gatame ◆ Yoko Shio Gatame ◆ Kami Shio Gatame ◆ Tate Shio 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