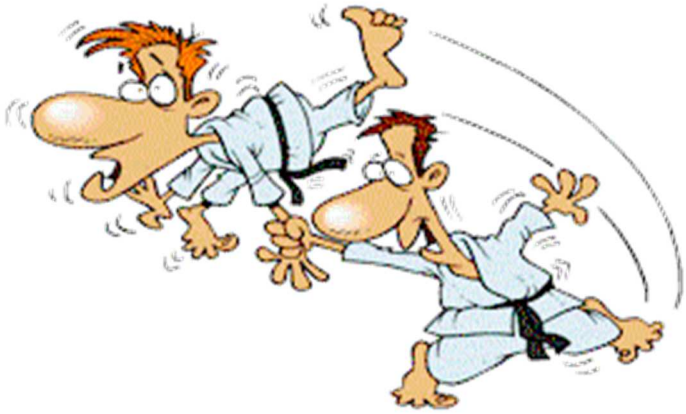
Programma
JUDO MARCONI no Dojo
- Castelnovo di Sotto - RE

BAMBINI



RAGAZZI

AGONISTI-ADULTI

A.S.D. JUDO MARCONI
CASTELNOVO DI SOTTO

Indice

Sezione 1.01 Metodologia Didattica dei corsi JUDO MARCONI

Metodologia Judo per Bambini - Ragazzi

1.1.1. Obiettivi Generali Bambini 6-11 anni

1.1.2. Obiettivi Specifici del Judo Bambini 6-11 anni

1.1.3. La Graduazione nelle classi Giovanili

1.1.4. Programma Tecnico Bambini 6-7

1.1.5. Programma Tecnico Bambini 8-10

1.1.6. Metodologia Ragazzi

1.1.7. Programma Tecnico oltre i 11 anni

1.01 Metodologia Didattica dei corsi JUDO MARCONI

La Scuola JUDO MARCONI ha come scopo l'insegnamento e la divulgazione del Judo attraverso i metodi e con gli obiettivi stabiliti dal suo fondatore Prof. Jigoro Kano. Per questa ragione, fin dall' inizio, i corsi sono stati strutturati in modo tale da curare, prima di tutto, l'educazione fisica e l'aspetto psico-didattico della disciplina.

1.1.1. Judo per bambini e ragazzi

Gli insegnanti della Scuola JUDO MARCONI hanno una formazione che cura particolarmente l'insegnamento verso i bambini e ragazzi, soprattutto dal punto di vista educativo e psicomotorio.

I corsi prevedono una didattica differenziata per fasce d'età, gli obiettivi sono:

- Scoperta del proprio corpo e delle proprie capacità;
- Comunicazione motoria: rispettare gli altri, organizzarsi nella partecipazione al gioco della lotta;
- Lateralizzazione: sviluppo e coordinazione simmetrica dei movimenti in tutte le direzioni;
- Psicomotricità: realizzare azioni semplici (tirare, spingere, coordinare i movimenti, ecc.), e migliorare l'attitudine a gestire attività motorie che richiedono abilità di coordinazione sempre più difficili;
- Sviluppo della personalità e capacita di socializzazione: comprendere ed accettare le regole, giocare e lavorare con i propri compagni;
- Sviluppo del coraggio: accettare il contatto fisico e regolare i propri problemi affettivo-relazionali in rapporto alle cadute e alla lotta corpo a corpo.

Il compito educativo degli insegnanti è di favorire lo sviluppo e la crescita dei giovani judoisti in tutti i sensi, e si attua in tre momenti fondamentali:

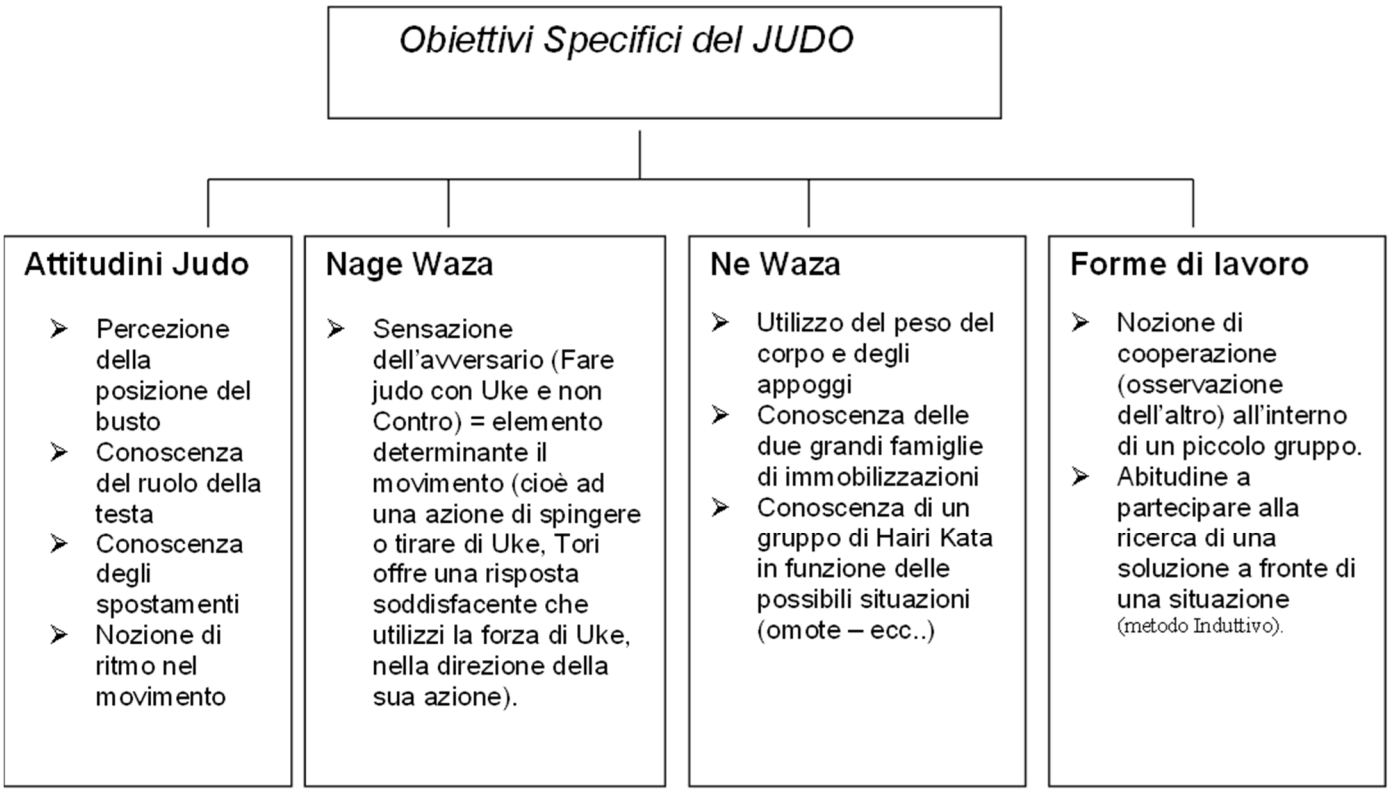
- accrescere i sentimenti di sicurezza fiducia amicizia e solidarietà;
- canalizzare positivamente le tendenze all'aggressività, gelosia e competizione;
- educare a stare con gli altri con spirito di collaborazione e accettazione delle regole di vita.

L'allenamento è impostato in modo tale da coinvolgere e divertire i giovani atleti, pur nel rispetto di una effettiva didattica e sicurezza globali.

1.1.2. Judo per adulti

Esistono corsi per tutti i livelli, dai principianti ai più esperti, con finalità agonistiche o amatoriali.
L'esperienza ventennale degli istruttori nella pratica del Judo, unita ad una ricerca didattica continua ed in perenne aggiornamento, consentono un inserimento semplice nel gruppo di lavoro ed una pratica sicura e serena.

1.1.3.


Obiettivi Specifici del JUDO
Attitudini Judo
Percezione della posizione del busto
Conoscenza del ruolo della testa
Conoscenza degli spostamenti
Nozione di ritmo nel movimento
Nage Waza
Sensazione dell'avversario (Fare judo con Uke e non Contro) = elemento determinante il movimento (cioè ad una azione di spingere o tirare di Uke, Tori offre una risposta soddisfacente che utilizzi la forza di Uke, nella direzione della sua azione).
Ne Waza
Utilizzo del peso del corpo e degli appoggi
Conoscenza delle due grandi famiglie di immobilizzazioni
Conoscenza di un gruppo di Hairi Kata in funzione delle possibili situazioni (omote – ecc..)
Forme di lavoro
Nozione di cooperazione (osservazione dell'altro) all'interno di un piccolo gruppo.
Abitudine a partecipare alla ricerca di una soluzione a fronte di una situazione (metodo Induttivo).

1.1.5.

LA GRADUAZIONE NELLE CLASSI GIOVANILI

Il sistema di graduazione classico con 6 classi di cintura kyu è assolutamente inadatto per le classi giovanili in quanto,dovendo mantenere l'obbiettivo annuale del cambio di cintura, indispensabile stimolo,ci troveremmo nella situazione che un bambino che abbia iniziato la pratica a 6 anni raggiungerebbe il 1° kyu a 11 anni:da quanto sin qui esposto appare chiaro che non può avere in questo tempo acquisito le cognizioni e le capacità richieste da tale grado.
Inoltre,dato che 1'età minima per il conseguimento della cintura nera è 16 anni, dovrebbe stazionare ben 5 anni nel grado senza possibilità (e lo stimolo) di una promozione.
Molti insegnanti nelle loro palestre hanno inventato correttivi a questa situazione: il sistema qui proposto si basa su un codice di cinture bicolore a bande verticali intercalate alle tradizionali e mette in rapporto il colore della cintura con una età al di sotto della quale non si puo ottenere il grado secondo il seguente schema:

Colore della cintura	Età minima per il conseguimento
Bianca	6 anni
Bianca/Gia11a	7 anni
Gialla	8 anni
Giallo/Arancio	9 anni
Arancio	10 anni
.Arancio/Verde	11 anni
Verde	12 anni
Blu	13 anni
Marrone	14 anni

Le età non indicano naturalmente una garanzia di ottenimento della cintura ma una età minima per accedere al grado:1'insegnante potrà in tal modo accelerare la carriera di un allievo meritevole che abbia cominciato la pratica dopo i 6 anni oppure rallentare quella di un allievo meno abile.
Per il contenuto tecnico della Progressione Didattica basata su questo sistema rimandiamo alla dispensa "La Progressione Didattica per i Giovani" della Lega Arti Marziali .

(Tratto da "La Progressione didattica per i Giovani")

1.1 Metodologia di Allenamento per le fasce =>6 - 11ANNI

Partendo dagli schemi motori di base, dall'importanza del gioco nell'apprendimento, viene sottolineata l'importanza della multilateralità estensiva nelle prime fasi d'apprendimento, nonché di uno sviluppo motorio e fisico diretto verso la specialità sportiva prescelta che risulti adeguato ai tempi degli allievi, evidenziando in tal senso la necessaria gradualità nella didattica e nell'allenamento.

Attraverso il gioco avviene lo sviluppo e la preparazione al comportamento futuro. L'importanza del gioco sta anche nell'aumentare le percezioni cinestesiche, addestrando così le capacità ritmiche, coordinative e sensopercettive.

Il passaggio dal gioco ad una pratica più indirizzata allo sport ed eventualmente alle competizioni deve avvenire in maniera graduale; iniziare a realizzare performance affrontando le difficoltà in palestra o in gara è ciò che avviene nel periodo della preadolescenza, nel quale al gioco si sostituisce il piacere e il desiderio di migliorarsi all'interno della disciplina prescelta. In questo senso, impegnarsi è un bisogno, il bisogno di avere successo. Ma il successo non deve essere riferibile esclusivamente alla vittoria nelle competizioni: si parla di successo anche nell'affrontare i compiti in allenamento. La regolarità in ciò, nell'inseguire cioè costantemente piccoli obiettivi, è quella che genera la motivazione più stabile.

1.1.6. PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO 6-10 ANNI

PARTE GENERALE

VI KYU BIANCA GIALLA	REI (Saluto) – UKEMI (Cadute) - Ushiro Ukemi
V KYU GIALLA	UKEMI (Cadute) - (Yoko Ukemi)
V KYU GIALLA ARANCIONE	Ukemi (Cadute) Kaiten Ukemi 2°
IV KYU ARANCIONE	Ukemi (Cadute) Kaiten Ukemi 3° + Shizei

NAGE WAZA

VI KYU BIANCA GIALLA	TAI OTOSHI
V KYU GIALLA	O SOTO GARI / UKI GOSHI e/o O GOSHI
V KYU GIALLA ARANCIONE	IPPON SEOI NAGE / O UCHI GARI e/o KO UCHI GARI
IV KYU ARANCIONE	HIZA GURUMA

KATAME-WAZA

VI KYU BIANCA GIALLA	KUZURE KESA GATAME o YOKO SHIHO GATAME
V KYU GIALLA	YOKO SHIHO GATAME
V KYU GIALLA ARANCIONE	C.S. + 1 HAIRI KATA (Uke quadrupedica, Tori di fianco)
IV KYU ARANCIONE	C.S. + 1 HAIRI KATA (Uke quadrupedica, Tori di fronte / Torì tra le gambe di Uke)

RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA

IV KYU ARANCIONE	Ren Raku: 1 Nage – Nage, 1 Nage - Katame Kaeshi : 1 Nage – Nage, 1 Katame - Katame

KATA'

IV KYU ARANCIONE	1° Gruppo Serioku Seiryoku zen'yo kokumintaiku no kata.

2 Metodologia Allenamento per i Ragazzi (11-14)

Fondamentale la pratica del Taiso (ginnastica): riscaldamento, defaticamento, potenziamento articolare e muscolare.

Si imparano le posizioni fondamentali, gli spostamenti, le cadute, e infine le prese o kumi kata.

Le tecniche di Nage e Katame: il loro insegnamento in tre gradi progressivi permette la differenziazione di approfondimento secondo le capacità della classe. Le proiezioni (Nage waza) vengono insegnate a vari livelli;

- 1° livello: movimenti educativi; caduta specifica; responsabilità di Tori;
- 2° livello: opportunità; difese (Bogyo / 5 principi): combinazioni (Renraku waza);
- 3° livello: variazioni (diversi modi di esecuzione); contrattacchi (Kaeshi waza); seguito a terra.

Le difese comprendono metodi per rompere l'azione di squilibrio (Go / Bloccare e Bloccare Seguire); per evitare l'azione di squilibrio, sia anticipandola (Chowa / Anticipare e/o schivare) sia assecondandola (Yawara – Approfittare).

Vengono poi appresi i controlli (Katame waza), a tre livelli:

- 1° livello: la forma tecnica e Nogare kata (forma di rovesciamento);
- 2° livello: fusegi ed hairi kata (difesa e metodi per arrivare a un controllo);
- 3° livello: renraku waza e kaeshi waza (combinazioni e contrattacchi).

Si utilizzano varie modalità di allenamento: Tandoku renshu (movimenti eseguiti da solo); Sotai renshu (studio della tecnica in coppia); Uchikomi per la ricerca del contatto; Yakusoku geiko (allenamento alternato); Butsukari (potenziamento); Kakkeai; studio della proiezione; Kakari geiko (allenamento speciale); Randori; Kata; Shiai.

Il programma è completato dalla teoria del judo: elementi di storia, filosofia e comprensione della suddivisione tecnica, regolamenti sportivi.

2.1 PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO 11 - 14 ANNI

PARTE GENERALE

- V KYU GIALLA — Significato di JU-DO - REI (Saluto) – UKEMI (Cadute) Ushiro Ukemi 3°, Yoko Ukemi 1°, Kaiten Ukemi I° grado
- IV KYU ARAN — KUMI KATA - UKEMI (Cadute), Yoko Ukemi 3°, Kaiten Ukemi 2° grado.
- IV KYU A/ V — SHIZEI (Posizioni) - Ukemi (Cadute) c.s + 3° Grado di kaiten
- III KYU VERDE — SHINTAI (Spostamenti), - Ukemi C.S. + Mae Ukemi 3°
- II KYU BLU — KUZUSHI – TSUKURI – KAKE (Suddivisione della Tecnica, Squilibrio, Adattamento, Proiezione)
- I KYU MARRONE — KUZUSHI – TSUKURI - KAKE (Suddivisione della Tecnica, Squilibrio, Adattamento, Proiezione)

NAGE - WAZA

- V KYU GIALLA — TAI OTOSHI – O SOTO GARI – UKI GOSHI
- IV KYU ARAN — IPPON SEOI NAGE – O UCHI GARI – DE ASHI BARAI
- IV KYU A/ V — HIZA GURUMA – SASAE TSURIKOMI ASHI – O GOSHI
- III KYU VERDE — SEOI NAGE – KO UCHI GARI – KO SOTO GARI
- II KYU BLU — KOSHI GURUMA – OKURI DE ASHI HARAI
- I KYU MARRONE — HARAI GOSHI – UCHI MATA – TSURI KOMI GOSHI

KATAME – WAZA

- V KYU GIALLA — YOKO SHIHO GATAME E KUZURE KESA GATAME + FUSEGI E NOGARE KATA
- IV KYU ARAN — TATE SHIHO GATAME + 1 HAIRI KATA
- IV KYU A/ V — KAMI SHIO GATAME + 2 HAIRI KATA
- III KYU VERDE — KATA GATAME + 3 HAIRI KATA
- II KYU BLU — KUZURE KAMI SHIO GATAME + 4 HAIRI KATA

- I KYU MARRONE C.S. + INTRODUZIONE A SHIME E KANSETZU (OKURI ERI JIME E UDE HISHIGI JUJI GATAME)

	RENRAKU-WAZA	KAESHI-WAZA
• IV KYU – ARAN	1 NAGE-NAGE	PRINCIPIO BLOCCARE
• IV KYU – A / V	C.S. + 1 NAGE-KATAME	PRINCIPIO BLOCCARE
• III KYU – VERDE	C.S. + 1 KATAME-KATAME	BLOCCARE - SEGUIRE
• II KYU – BLU	C.S X 2	APROFITTARE
• I KYU – MARRONE	C.S. + 1 KATAME NAGE	SCHIVARE – ANTICIPARE

2.2 Metodologia per PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO =>15 ANNI

PARTE GENERALE

- V KYU GIALLA Significato di JU-DO – Cenni della Storia - REI (Saluto) – UKEMI (Cadute) Ushiro Ukemi 3°, Yoko Ukemi 1°, Kaiten Ukemi I° grado
- IV KYU ARAN SHINTAI (Spostamenti): Ayumi Ashi, Tsugi ashi, Tai sabaki. Kaiten Ukemi 3° grado.
- III KYU VERDE SHIZEI (Posizioni) Shizen Hontai, Jigo Hontai, Kyoshi, DOJO - SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DEL JUDO
- II KYU BLU CENNI DI STORIA DEL JU-DO
- I KIU MARR COME DA PROGRAMMA 1°DAN – ADO UISP.

NAGE - WAZA

- V KYU GIALLA TAI OTOSHI – O SOTO GARI – UKI GOSHI
- IV KYU ARAN IPPON SEOI NAGE – O UCHI GARI – DE ASHI BARAI– KO UCHI GARI
- III KYU VERDE HIZA GURUMA – SASAE TSURIKOMI ASHI – O GOSHI - SEOI NAGE
- II KYU BLU KOSHI GURUMA – OKURI DE ASHI HARAI – KO SOTO GARI
- I KIU MARRONE Programma I DAN DO UISP

KATAME – WAZA

- V KYU GIALLA YOKO SHIHO GATAME E KUZURE KESA GATAME + FUSEGI E NOGARE KATA
- IV KYU ARAN TATE SHIHO GATAME + 1 HAIRI KATA
- III KYU VERDE KAMI SHIO GATAME - KATA GATAME + 2 HAIRI KATA
- II KYU BLU KUZURE KAMI SHIO GATAME + 4 HAIRI KATA
- I KYU MARRONE Programma I Dan DO UISP

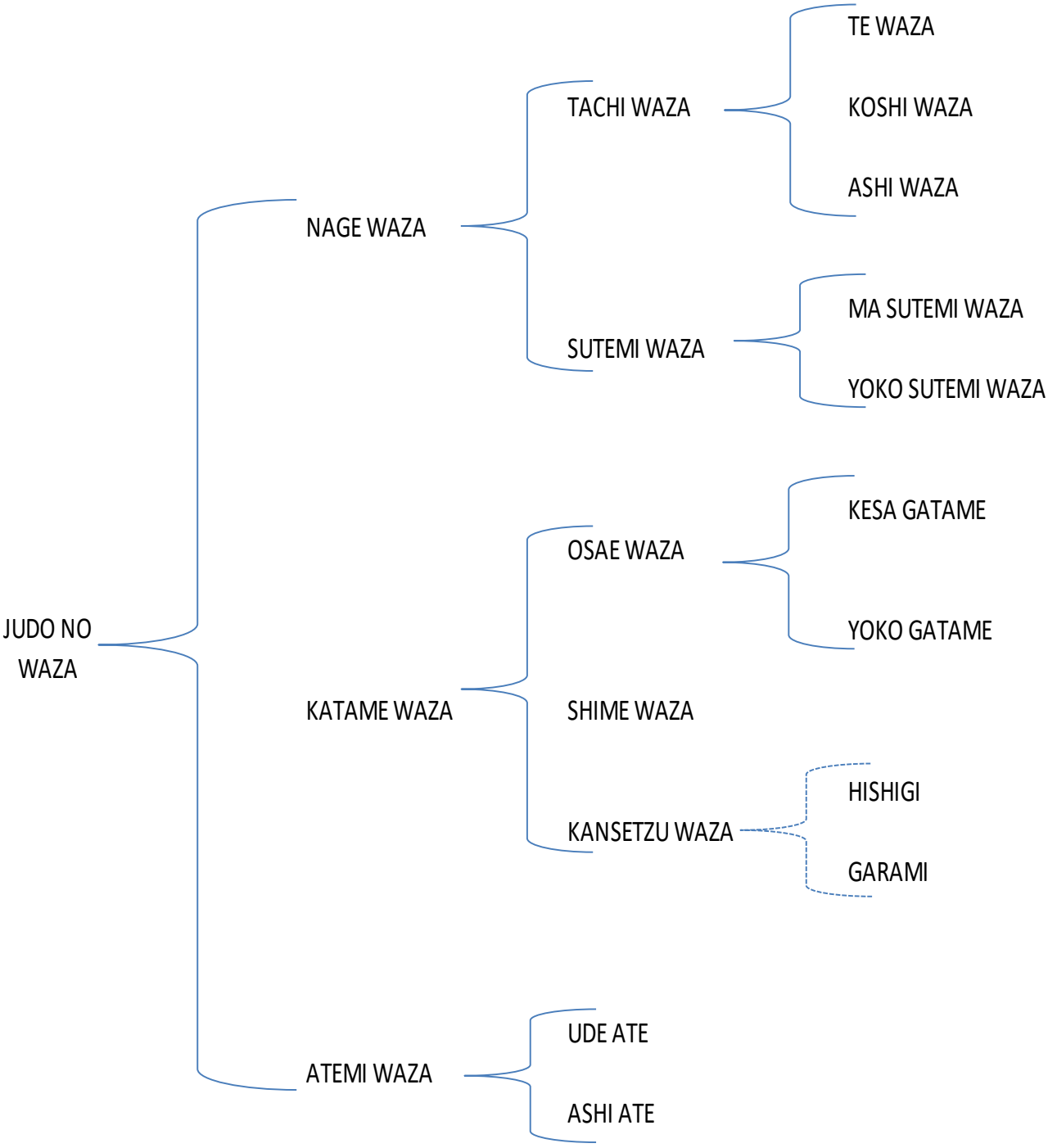
	RENRAKU-WAZA	KAESHI-WAZA
• V KYU - GIALLA	1 NAGE – NAGE + NAGE-KATAME	BLOCCARE
• IV KYU – ARAN	1 NAGE-NAGE + NAGE KATAME	BLOCCARE
• III KYU – VERDE	C.S. + 1 KATAME-KATAME	BLOCCARE - SEGUIRE
• II KYU – BLU	C.S X 2	APROFITTARE
• I KYU – MARRONE	C.S. + 1 KATAME NAGE	SCHIVARE/ANTICIPARE

KATA

IV KYU – ARAN	SERYOKU ZEN IO (Parte Tendoku Renshu 1° gruppo 15 Tecniche Dx e Sx) e/o JU no KATA - IKKIO
III KYU – VERDE	SERYOKU ZEN IO (Parte Tendoku Renshu 2° gruppo + 9 Tecniche) e/o JU no KATA – NIKKIO
II KYU BLU	SERYOKU ZEN IO (Parte Tendoku Renshu Completo) e/o JU no KATA SANKIO
I KIU MARRONE	NAGE NO KATA‘ (Introduzione al Nage no Kata)

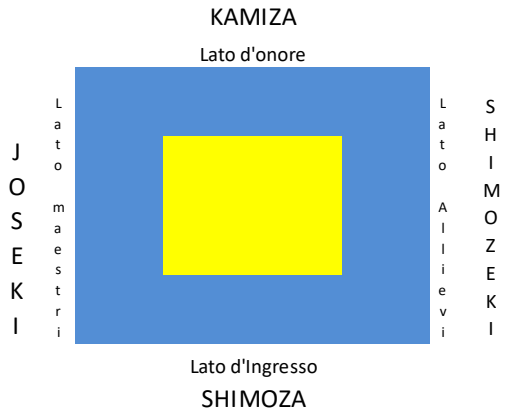
Sezione 1.02 ***PARTE GENERALE***

SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DI JUDO



STORIA DEL JUDO

DOJO



IL SALUTO (REI)

- RITSU REI (saluto in piedi)
- ZA REI (saluto in ginocchio)

LA POSIZIONE (SHISEI)

- SHIZEN HON TAI (posizione naturale fondamentale)
- MIGI SHIZEN TAI (posizione naturale destra)
- HIDARI SHIZEN TAI (posizione naturale sinistra)

- JIGO HON TAI (posizione abbassata fondamentale)
- MIGI JIGO TAI (posizione abbassata destra)
- HIDARI JIGO TAI (posizione abbassata sinistra)

GLI SPOSTAMENTI (SHINTAI)

- ✓ SURI ASHI (mantenere i piedi vicino al tatami durante gli spostamenti)
- AYUMI ASHI (spostamento normale)
- TSUGI ASHI (piede segue piede)
- TAI SABAKI (movimenti rotatori di adattamento)

Mae sabaki (spostamento circolare in avanti inferiore a 180°)
Ushiro sabaki (spostamento circolare indietro inferiore a 180°)
Mae mawari sabaki (spostamento circolare in avanti pari o superiore a 180°)
Ushiro mawari sabaki (spostamento circolare indietro pari o superiore a 180°)

LA PRESA (KUMI KATA)

- ✓ A destra normale
- ✓ A sinistra normale
- ✓ A destra abbassata
- ✓ A sinistra abbassata

- HIKITE (Presa alla manica)
- TSURITE (Presa al bavero)
- AY YOTSU Stessa guardia

Altri Kumi Kata:

- Presa alla cintura
- Presa all'addome
- Presa a fasciare il collo
- Prese ad un solo lato
- Prese alle gambe (con restrizioni nel regolamento per le competizioni)

- KENKA YOTSU guardie opposte

LE TRE FASI DELLA PROIEZIONE

- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE

1. **LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)**

HAPPO NO KUZUSHI (squilibrio in otto direzioni diverse)

Quando UKE è fermo
Quando UKE è in movimento

2. **LA PREPARAZIONE (TSUKURI)**

Adattamento tra TORI ed UKE per la fase finale della tecnica.

3. **LA PROIEZIONE (KAKE)**

Fase finale della tecnica.

LE CADUTE (UKEMI)

USHIRO UKEMI	1° grado, 2° grado, 3° grado
YOKO UKEMI	1° grado, 2° grado, 3° grado
MAE UKEMI	1° grado, 2° grado, 3° grado
KAITEN UKEMI o MAE MAWARI UKEMI	1° grado, 2° grado, 3° grado, 4° grado

USHIRO UKEMI e YOKO UKEMI

1° grado posizione seduta
2° grado posizione accosciata
3° grado posizione in piedi

MAE UKEMI

1° grado posizione seduta
2° grado posizione accosciata
3° grado posizione in piedi

KAITEN UKEMI o MAE MAWARI UKEMI

1° grado con due mani toccando terra (posizione abbassata con distanza minima dal tatami)

2° grado con una mano toccando terra (posizione più alta, da fermo e si termina senza rialzarsi)

3° grado in movimento (eseguendo un passo in avanti con la gamba che indirizza l'ukemi, rialzandosi in equilibrio)

4° grado in movimento con slancio (ZEMPO KAITEN UKEMI)

ESECUZIONE DI UKEMI IN SITUAZIONI DI RANDORI

PROGRAMMA DI ESAME PER NAGE WAZA =>15 ANNI

1. IPPON SEOI NAGE
2. SEOI NAGE
3. TAI OTOSHI
4. UKI GOSHI
5. GOSHI
6. SOTO GARI
7. DE ASHI HARAI
8. KO UCHI GARI
9. UCHI GARI
10. HIZA GURUMA
11. TOMOE NAGE
12. TANI OTOSHI
13. UCHI MATA

Dimostrazione delle Azioni del BOGYO = GO - CHOWA e YAWARA

PROGRAMMA DI ESAME PER KATAME WAZA =>15 ANNI

1. KUZURE KESA GATAME
2. YOKO SHIHO GATAME
3. KESA GATAME
4. NAMI JUJI JIME
5. KATA JUJI JIME
6. GYAKU JUJI JIME
7. UDE HISHIGI JUJI GATAME
8. UDE HISHIGI WAKI GATAME

Dimostrazione di Fusegi e Nogare Kata

RENRAKU E GAESHI

loro significato ed esecuzione nelle 4 tracce Nage-Nage / Nage-Katame / Katame-Katame / Katame-Nage

Nei Gaeshi esprimere i 5 principi =

1. Bloccare;
2. Schivare;
3. Approfittare;
4. Bloccare e Seguire;
5. Anticipare.

KATA

Nage no Kata o Ju no Kata

APPUNTI

_____

_____

_____

Bibliografia:

Programma Tecnico ADO Uisp ed.2020
Progressione Didattica per i Giovani LAM
Kodokan Judo, edizioni Mondadori)