



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

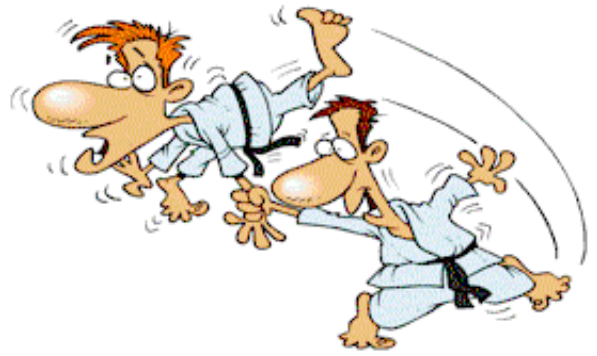
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

Programma Tecnico A.S.D. Judo Marconi no Dojo



BAMBINI



RAGAZZI

AGONISTI-ADULTI



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

Indice

1.0 Storia del Judo

2.0 Obiettivi

- 2.1 Obiettivi Generali 6-11 anni
- 2.2 Obiettivi Specifici del Judo
- 2.3 Graduazione nelle classi Giovanili

3.0 Metodologia

- 3.1 Metodologia Didattica
- 3.2 Metodologia Bambini
- 3.3 Metodologia Ragazzi
- 3.4 Metodologia Adulti

4.0 Programma Tecnico

- 4.1 Programma Tecnico Bambini 6-8
- 4.2 Programma Tecnico Bambini 9-11
- 4.3 Programma Tecnico oltre i 12 anni

5.0 Suddivisione delle tecniche

6.0 Fondamentali del judo



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

1.0 STORIA DEL JUDO



(Vecchia tavola sul JuJitsu)



(La famiglia Kano)

Il Judo, così come noi lo conosciamo, è l'evoluzione di una tecnica di combattimento più antica: il Jujitsu. Il Jujitsu aveva numerose scuole che si distinguevano tra d loro per i metodi di combattimento. In sostanza questa disciplina era un'arte di attacco e difesa spesso senza l'uso delle armi contro uno o più avversari, armati o no. Cercare di datare la nascita del Jujitsu è molto difficile e i nomi con cui era identificato erano differenti, Yawara, Taijutsu, Wajutzu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakuda, Kumiuchi.

Articolo I. La prima volta che appare su di un testo un riferimento al Jujutsu (la parola Yawara) si trova in un racconto riferito al Sumo, datato approssimativamente nella seconda metà dell'XI secolo. Le circostanze che contribuirono alla nascita del Jujitsu, sono sicuramente da ricercarsi nella necessità di difendersi senza l'uso delle armi e quindi sono sostanzialmente due i motivi che hanno portato alla creazione di questa tecnica: in presenza di dignitari i soldati dovevano presentarsi senza la spada lunga e così pure le guardie del palazzo e gli impiegati; vigea all'epoca una netta separazione tra le classi sociali e soprattutto tra la classe militare ed il popolo, a quest'ultima era infatti imposto il divieto di portare armi di alcun genere. Così da questi fondamenti nasce la necessità di ricercare un buon sistema per difendersi a mani nude che porterà alla creazione e lo sviluppo del Jujitsu e di altre tecniche di combattimento. La successiva evoluzione del Jujitsu da Justu, parola che può essere tradotta come metodo, arte o tecnica, in Do, parola che indica la via verso il risultato più spirituale che pratico, la dobbiamo ad un giovane studente di Tokyo, Jigoro Kano.



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>



Jigoro Kano (1863-1938)

Fondatore del metodo Judo Kodokan

Il professor Kano nacque nel 1860 vicino a Kobe, di fisico debole e troppo fiero per sottomettersi alla brutalità dei compagni più forti, sentì parlare del Jujitsu, metodo che serviva per combattere anche contro avversari più forti, così decise di apprendere tale tecnica. Incontrò diversi maestri che lo iniziarono al Jujitsu, e dopo alcuni anni di apprendimento, fondò una sua scuola chiamata Kodokan e cominciò ad insegnare il proprio metodo chiamato Judo. Kano allora aveva 23 anni.



(la prima sede del Kodokan)

Dice Kano: “Studiaii il Jujitsu non solo perché lo trovavo interessante, ma anche perché lo ritenevo il metodo più efficace per l'educazione sia del corpo che dello spirito. Per questo mi è venuta l'idea di diffonderlo ovunque. Ma era necessario cambiare il vecchio Jujitsu, per renderlo accessibile a tutti, perché il vecchio stile non era immaginato per l'educazione fisica o morale. Perché l'ho chiamato Judo invece che Jujitsu? Quello che insegno non è solo jutsu, arte o pratica, ma è anche Do, via o principio”. In queste poche parole del professore Kano è spiegato chiaramente il principio che lo ha spinto a creare il Judo e la sua scuola il Kodokan. La definitiva supremazia sulle altre scuole di Jujitsu venne quando, sotto gli auspici del capo della polizia metropolitana, fu indetto un torneo tra le due scuole. Il Kodokan vinse tutti i combattimenti tranne due finiti in parità.



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

2.1 OBIETTIVI GENERALI DAI 6-11 ANNI

(Da "INDICAZIONI PER IL CURRICOLO per il primo ciclo d'istruzione", pubblicato nel Settembre 2007 dal Ministero della Pubblica Istruzione)

Ambiti	6-8 Anni	9-11 anni
Il corpo e le funzioni senso-percettive	Riconoscere e denominare le varie parti del corpo si di sé e sugli altri, (sono le informazioni che arrivano dagli organi di senso: sensazioni visive, uditive, tattili, cinestetiche)	Avere consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari), dei loro cambiamenti in base all'esercizio fisico sapendo impiegare per l'occasione le capacità condizionali adeguandole all'intensità e alla durata dell'esercizio stesso assegnato.
Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo	E' la realizzazione delle capacità coordinative quali: capacità di combinazione (sono gli schemi motori di base combinati tra di loro come correre/saltare, afferrare/lanciare); capacità di equilibrio statico-dinamico; capacità di orientamento spazio-temporale; capacità di ritmizzazione.	Saper organizzare condotte motorie sempre più complesse coordinando vari schemi motori in simultaneità e successione. Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi, successioni temporali organizzando il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva	Utilizzazione del corpo e del movimento per esprimersi. Utilizzazione delle posture per esprimersi	Utilizzazione di modalità espressive e corporee attraverso forme di drammatizzazione sapendo trasmettere contenuti emozionali. Elaborare semplici coreografie utilizzando strutture ritmiche (band).
Il gioco, lo sport, le regole, il fair play	Conoscenza ed applicazione corretta di giochi di movimento e pre-sportivi individuali e di squadra cooperando ed interagendo con gli altri consapevoli del valore delle regole e dell'importanza di rispettarle.	Applicazione delle tecniche di base della disciplina sportive. Scegliere le soluzioni efficaci per risolvere problemi. Partecipare ai giochi sportivi e non , organizzati anche in forma di gara, collaborando con altri, accettando la sconfitta, accettando le diversità, rispettando le regole, manifestando senso di responsabilità.
Sicurezza e prevenzione, salute e benessere	Conoscere ed utilizzare correttamente in modo appropriato attrezzi e spazi di attività. Percezione di "sensazioni di benessere" nel praticare l'attività ludico-motoria.	Assumere comportamenti che prevengono gli infortuni. Riconoscere il rapporto alimentazione/esercizio fisico assumendo stili di vita salutistici



JUDO MARCONI no DOJO

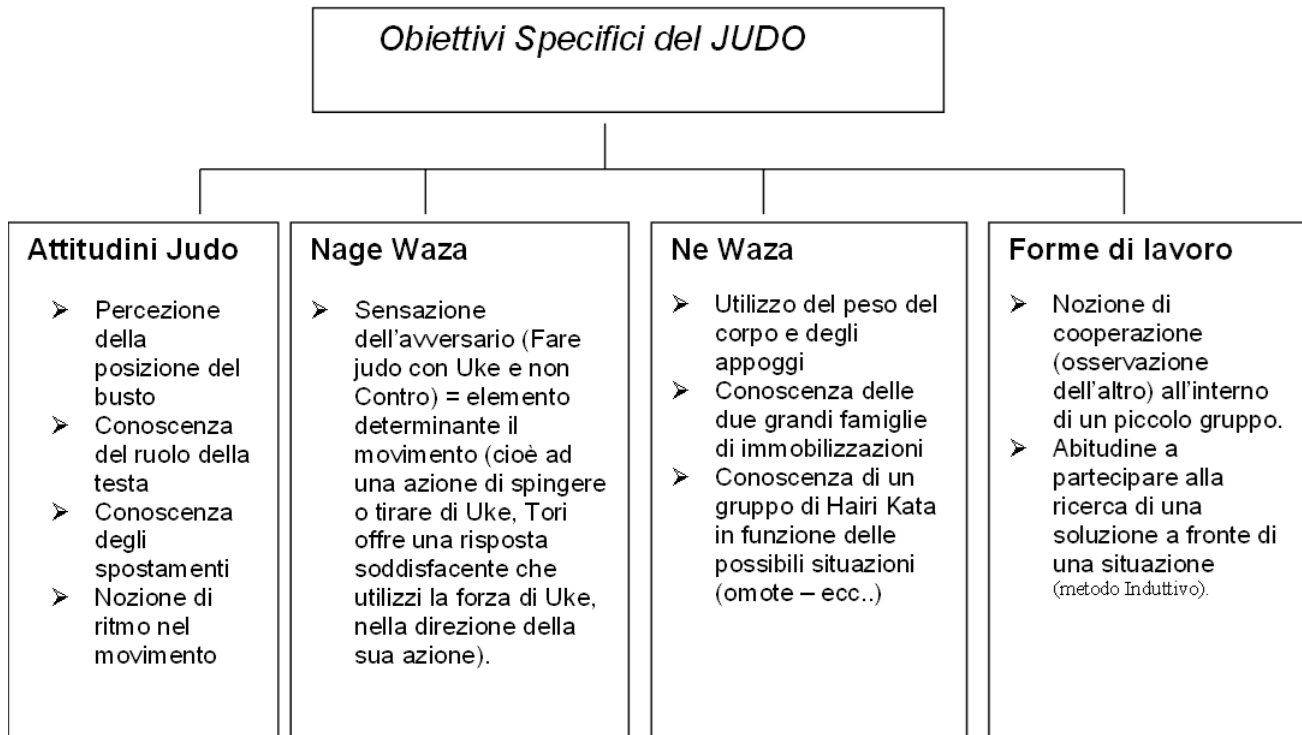
Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

2.2 OBIETTIVI SPECIFICI DEL JUDO





JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

2.3 GRADUAZIONE NELLE CLASSI GIOVANILI

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'obiettivo 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 l'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 può ottenere il grado secondo il seguente schema:

Colore della cintura

Età minima per il conseguimento

Bianca	6 anni
Bianca/Gialla	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: l'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 .



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

3.1 METODOLOGIA DIDATTICA

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.

3.2 METODOLOGIA PER BAMBINI

Gli insegnanti della Scuola A.S.D. 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 capacità 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.



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

3.3 METODOLOGIA PER RAGAZZI (11-14)

Le tecniche di Nage e Katame sono consigliate e non strettamente limitanti. Il loro insegnamento in tre gradi progressivi permette la differenziazione di approfondimento secondo le capacità della classe. E' 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 proiezioni (Nage waza) vengono insegnate a vari livelli:

- primo livello: movimenti educativi; caduta specifica; responsabilità di Tori;
- secondo livello: opportunità; difese (Bogyo): combinazioni (Renraku waza);
- terzo livello: variazioni (diversi modi di esecuzione); contrattacchi (kaeshi waza); seguito a terra.

Le difese comprendono metodi per rompere l'azione di squilibrio (Go); per evitare l'azione di squilibrio, sia anticipandola (Chowa) sia assecondandola (Yawara). Vengono poi appresi i controlli (Katame waza), a tre livelli:

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

Nell'ambito del Randori waza si apprendono tecniche di Nage Waza e di Katame Waza.

Infine, 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 e arbitraggio (tradizionale).

3.4 METODOLOGIA 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.



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

4.0 PROGRAMMA TECNICO PER ETA'

4.1 PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO 6-8 ANNI

- **PARTE GENERALE**

VI KYU BIANCA/ GIALLA	REI (SALUTO) – UKEMI (CADUTE) - USHIRO UKEMI (6 ANNI)
V KYU GIALLA	UKEMI (CADUTE) - (YOKO UKEMI) (7 ANNI)
V KYU GIALLA/ARANCIONE	UKEMI (CADUTE) KAITEN UKEMI 2° (8 ANNI)
IV KYU ARANCIONE	UKEMI (CADUTE) KAITEN UKEMI 3° (8 ANNI) - KUZUSHI

- **NAGE WAZA**

VI KYU BIANCA/ GIALLA	TAI OTOSHI
V KYU GIALLA	UKI GOSHI / O GOSHI
V KYU GIALLA/ARANCIONE	HIZA GURUMA
IV KYU ARANCIONE	O SOTO GARI

- **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 /Tori tra le gambe di Uke)

- **RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA**

IV KYU – ARANCIONE	1 NAGE-NAGE, 1 KATAME-KATAME
---------------------------	------------------------------

- **KATA**

IV KYU – ARANCIONE	SERYOKU ZEN IO (Parte Tendoku Renshu)
---------------------------	---------------------------------------



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

4.2 PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO 9 - 11 ANNI

• PARTE GENERALE

V KYU GIALLA	SIGNIFICATO DI JU-DO - REI (SALUTO) – UKEMI (CADUTE) USHIRO UKEMI 3°, YOKO UKEMI 2°, KAITEN UKEMI I° GRADO
V KYU GIALLA/ARAN	KUMI KATA - UKEMI (CADUTE), YOKO UKEMI 3°, KAITEN UKEMI 2° GRADO.
IV KYU ARAN	SHINTAI (SPOSTAMENTI)
IV KYU ARAN/VERDE	KUZUSHI – TSUKURI – KAKE (SUDDIVISIONE DELLA TECNICA, SQUILIBRIO, ADATTAMENTO, PROIEZIONE)
III KYU VERDE	SHIZEI (POSIZIONI)

• NAGE - WAZA

V KYU GIALLA	TAI OTOSHI – UKI GOSHI
V KYU GIALL/ARAN	HIZA GURUMA – O SOTO GARI
V KYU ARAN	O UCHI GARI – IPPON SEOI NAGE
IV KYU ARAN/VERDE	DE HASHI BARAI – HARAI GOSHI
IV KYU VERDE	KO UCHI GARI – SEOI O TOSHI

• KATAME – WAZA

V KYU GIALLA	YOKO SHIHO GATAME E KUZURE KESA GATAME
V KYU ARAN	KAMI SHIO GATAME + 1 HAIRI KATA
IV KYU ARAN/VERDE	TATE SHIHO GATAME + 2 HAIRI KATA
III KYU VERDE	KATA GATAME + 3 HAIRI KATA

• RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA

IV KYU – ARAN	1 NAGE-NAGE
IV KYU – ARAN/VERDE	1 NAGE-NAGE+1 KATAME-KATAME
III KYU – VERDE	1 NAGE-NAGE + 1 KATAME-KATAME + 1 NAGE- KATAME



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

III KYU VERDE	KATA GATAME + 3 HAIRI KATA
II KYU BLU	KESA GATAME + 4 HAIRI KATA
I KIU MARRONE	KUZURE KAMI SHIO GATAME + 6 HAIRI KATA

• **RENRAKU-WAZA-KAESHI-WAZA**

IV KYU ARAN	1 NAGE-NAGE
IV KYU ARAN/VERDE	1 NAGE-NAGE+1 KATAME-KATAME
III KYU VERDE	1 NAGE-NAGE + 1 KATAME-KATAME + 1 NAGE- KATAME
III KYU VERDE/BLU	2 NAGE-NAGE+ 2 KATAME-KATAME+ 2 NAGE KATAME
II KYU BLU	3 NAGE-NAGE+ 3 KATAME-KATAME+ 3 NAGE KATAME
I KIU MARRONE	4 NAGE-NAGE+ 4 KATAME-KATAME+ 4 NAGE KATAME

• **KATA**

IV KYU ARAN	SERYOKU ZEN IO (PARTE TENDOKU RENSHU)
IV KYU ARAN/VERDE	KIME SHIKI (PARTE SOTAI RENSHU)
III KYU VERDE	GO NO KATA (PRIME 5 TECNICHE)
III KYU VERDE/BLU	GO NO KATA (COMPLETO)
II KYU BLU	NAGE NO KATA (1°,2°, GRUPPO)
I KIU MARRONE	NAGE NO KATA (3° GRUPPO)

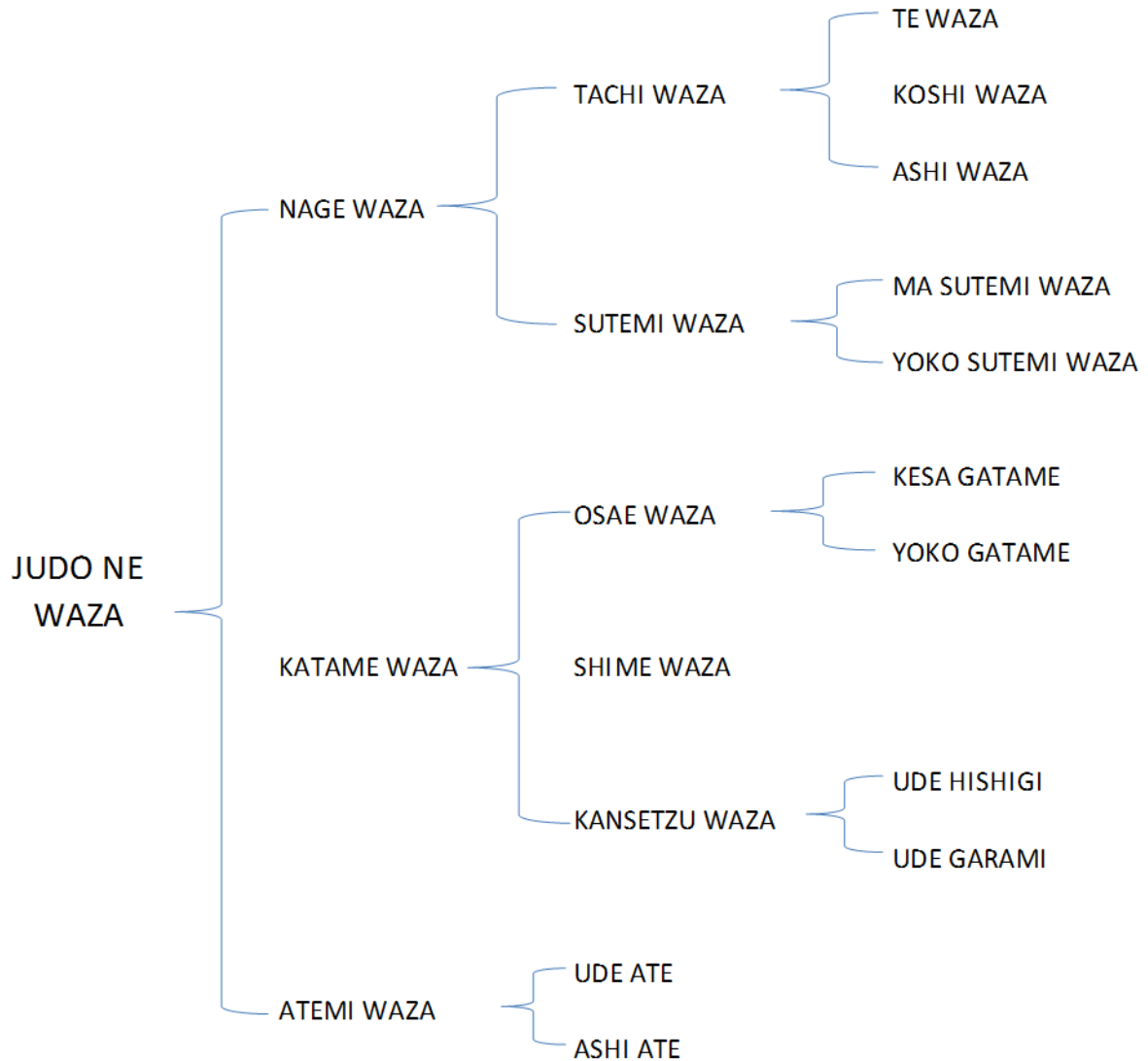


JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

5.0 SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DEL JUDO



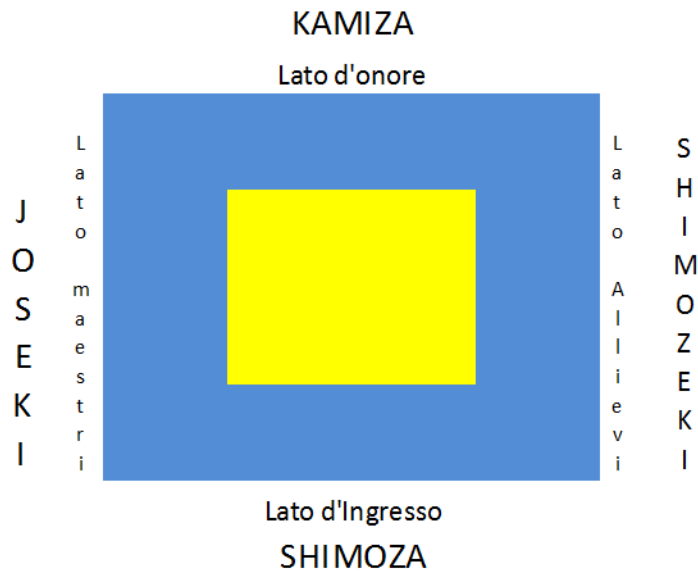


JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)
C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

6.0 FONDAMENTALI DEL JUDO



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)

- AYUMI ASHI (spostamento normale)
 - TSUGI ASHI (piede segue piede)
 - TAI SABAKI (movimenti rotatori di adattamento)
- .1 Mae mawari sabaki (adattamento in avanti con rotazione di circa 180°)
 - .2 Mae sabaki (adattamento in avanti con rotazione inferiore a 180°)
 - .3 Ushiro sabaki (adattamento indietro con rotazione)



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

LA PRESA (KUMI KATA)

- A destra normale
- A sinistra normale
- A destra abbassata
- A sinistra abbassata
- HIKITE (Preso alla manica)
- TSURITE (Preso al bavero)
- AY YOTSU Stessa guardia
- KENKA YOTSU guardie opposte

Altri Kumi Kata:

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

LE TRE FASI DELLA PROIEZIONE

- KUZUSHI
- TSUKURI
- KAKE

➤ LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)

HAPPO NO KUZUSHI (squilibrio in otto direzioni diverse)

Quando UKE è fermo

Quando UKE è in movimento

➤ LA PREPARAZIONE (TSUKURI)

Adattamento tra TORI ed UKE per la fase finale della tecnica

➤ LA PROIEZIONE (KAKE)

Fase finale della tecnica



JUDO MARCONI no DOJO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Sant'Andrea n° 15, 42024 - Castelnovo di Sotto (RE)

C.F. - 91168790359 - P.IVA - 02640700353

info.judocs@gmail.com - <https://sites.google.com/site/judomarconi/>

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