

### ESAMI DI GRADO

Le sessioni di esame si articolano in 2 prove annuali (Gennaio-Giugno)

L'età minima per i passaggi di grado è di anni 16 compiuti.

Per tutte e categorie gli esami verteranno su prove di tecnica, di kata e di randori.

Requisiti richiesti:

1. nulla osta dell'insegnante tecnico(solo per le cinture marroni)
2. Maturazione degli anni prescritti per accedere all'esame, partendo dal mese di acquisizione per i dan superiori

Sul Corso base I candidati dovranno sapere hairi kata, renraku, bogyo , fusegi, kaeshi e nogare kata

### PROGRAMMI DI ESAME

#### I°Dan

- Corso Base
- Storia del Judo
- Arbitraggio(termini e gesti)
- 2 corsi di specializzazione
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata- Tandoku renshu
- Nage no Kata
- Ju no kata

#### II°Dan

- Corso Base
- Storia del judo
- Arbitraggio (prova pratica)
- Shinken shobu waza(difesa da attacchi di presa alle braccia e al corpo)
- 5 corsi di specializzazione(2 di nage, 2 di katame 1 di atemi waza Ude ate)
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata- Tandoku renshu
- Nage no kata
- Ju no kata
- Katame no kata

#### III°Dan

- Corso base
- Storia del judo
- Shinken shobu waza (oltre al programma del grado precedente, difesa da attacchi di spinta e parate)
- 8 corsi di specializzazione( 3 di nage, 3 di katame 2 di atemi waza -Ude,ashi ate)
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata- Tandoku renshu e Sotai renshu
- Nage no kata
- Ju no kata
- Katame no kata
- Kime no kata

---

## **IV°DAN**

- Storia del judo
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata- Tandoku renshu e Sotai renshu
- Shinken shobu waza (oltre al programma del grado precedente, difesa da attacchi di shime waza e percussione)
- Tutti i corsi di specializzazione
- Katame no kata
- Kime no kata
- Koshiki no kata

## **V°DAN**

- Storia del judo
- Shinken shobu waza (oltre al programma del grado precedente, difesa da attacchi di pugnale)
- Kime no kata
- Koshiki no kata
- Itsutsu no kata

## **CORSO BASE**

Il corso base prevede la conoscenza di:

1. Ukemi
2. Kumi kata
3. Shisei
4. Shintai
5. Tai sabaki

In oltre si richiede la conoscenza delle seguenti tecniche:

## **NAGE WAZA**

- Seoi nage
- Tai otoshi
- Tsurikomi goshi
- Harai goshi
- O soto gari
- Uchi mata
- Sasae tsurikomi ashi
- De Ashi barai
- O uchi gari
- Ko uchi gari
- Ashi guruma
- Tomoe nage
- Yoko otoshi
- Tani otoshi
- Yoko tomoe

## KATAME WAZA

- Kesa gatame
- Kata gatame
- Kami shio gatame
- Yoko shio gatame
- Tate shio gatame
- Kuzure kami shio gatame

## SHIME WAZA

- Okuri eri jime
- Kaa juji jime
- Sankaku jime
- Katate jime

## KANSETSU WAZA

- Ude garami
- Ude hishigi juji gatame
- Ude hishiki te gatame
- Kote hineri

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

Consistono in corsi che analizzano i gruppi tecnici impegnati nella pratica del judo. La suddivisione tecnica del programma ASI SETTORE JUDO , contiene tecniche del Go Kyo ed altre non codificate ma si differenzia dal Kodokan perché non elenca i Kaeshi waza fra i gruppi tecnici.

## SUDDIVISIONE TECNICHE ASI SETTORE JUDO

### NAGE WAZA

#### TE WAZA

Ippon seoi nage	Morote seoi nage	Eri seoi nage
Kata seoi nage	Seoi otoshi	Tai otoshi
Uki otoshi	Sumi otoshi	Hiji otoshi
Obi otoshi	Mochiage otoshi	Kata guruma
Te guruma	Sukui nage	Morote gari
Yama arashi	Kibisu gaeshi	Kuchiki daoshi

#### KOSHI WAZA

Uki goshi	O goshi	Harai goshi
Hane goshi	Tsurikomi goshi	Tsuri goshi
Ko tsuri goshi	O tsuri goshi	Sode tsurikomi goshi
Ushiro goshi	Utsuri goshi	Koshi guruma
Kubi Nage		

**ASHI WAZA**

De ashi barai	Okuri ashi baraia	Sasae tsurikomi ashi
O soto gari	Ko soto gari	O uchi gari
Ko ushi gari	Ko soto gake	Ko uchi gake
Ashi guruma	Hiza guruma	O guruma
O soto guruma	Uchi Mata	O soto otoshi
Harai tsurikomi ashi		

**SUTEMI****MA SUTEMI WAZA****YOKO SUTEMI WAZA**

Tomoe nage	Yoko otoshi
Ura nege	Yoko guruma
Sumi gaeshi	Yoko wakare
Tawara gaeshi	Yoko gake
	Yoko tomoe
	Tani otoshi
	Waki otoshi
	Uki waza
	Kani Basami
	Daki wakare
	Kawazu gake

**IKKOMI WAZA****MAKIKOMI WAZA**

Mae ikkomi gaeshi	Soto makikomi
Yoko ikkomi gaeshi	Uchi makikomi
Ushiro ikkomi gaeshi	Hane makikomi
Ude ikkomi gaeshi	Harai makikomi
	Ko uchi makikomi
	Maki tomoe
	Uchi mata makikomi

**KATAME WAZA****OSAE WAZA**

On kesa gatame	Kuzure kesa katame
Makura kesa gatame	Ushiro kesa gatame
Kata gatame	Kami shiho gatame
Kuzure kami shiho gatame	Yoko shiho gatame
Kuzure yoko shiho gatame	Tate shiho gatame
Ura shiho gatame	Mune gatame
Kata osae gatame	Uki gatame
Sankaku gatame	

**KANSTSU WAZA**

Ude garami	Gyaku ude garami	Ude hishigi juji gatame
Ude hishigi ude gatame	Ude hishigi hiza gatame	Ude hishigi waki gatame
Ude hishigi hara gatame	Ude hishigi ashi gatame	Ude hishigi te gatame
Ude hishigi sankaku gatame	Ashi garami	Kannuki Gatame
Te gatame	Kote hineri	Kote gaeshi

*SHIME WAZA*

Nami juji jime	Kata juji jime
Giaku juji jime	Hadaka jime
Okuri eri jime	Kata ha jime
Sode guruma jime	Kuzure juji jime
Katate jime	Ryo te jime
Tsukkomi jime	Sankaku jime
Kata jime	Hoten jime