

## **PROGRAMMA DELLA STAGIONE 2011**

**Corso Adulti non agonisti**

**Accademia Judo Casalecchio**

**Programma delle Tecniche**

**6° kyu**

**(Bianca)**

**5° kyu**

**(Gialla)**

**4° kyu**

**(Arancione)**

**3° kyu**

**(Verde)**

**2° kyu**

**(Blu)**

**1° kyu e**

(Marrone)

□ *yudansha*

(nera)

1° kyo

(Dai ikkyo)

□ de ashi harai

□ o soto gari

□ sasae tsurikomi ashi

□ hiza guruma

□ uki goshi

□ o goshi

□ o uchi gari

seoi nage

**2° kyo**

(Dai nikyo)

ko soto gari

ko uchi gari

koshi guruma

tsurikomi goshi

okuri ashi harai

tai otoshi

harai goshi

uchimata

**3° kyo**

(Dai sankyo)

ko soto gake

tsuri goshi

yoko otoshi

ashi guruma

hane goshi

harai tsurikomi ashi

tomoe nage

kata guruma

**4° kyo**

**(Dai yonkyo)**

Sumi gaeshi

Tani otoshi

Sukui nage

Utsuri goshi

O guruma

Uki otoshi

**(tecniche di proiezione)**

Ko uchi gari

Ippon seoi nage

Morote seoi nage

Eri seoi nage

Tsurikomi goshi

Harai goshi

Tai otoshi

complete di renraku e gaeshi

**(tecniche di proiezione)**

Ko uchi gari

Ippon seoi nage

Morote seoi nage

Eri seoi nage

Tsurikomi goshi

Harai goshi

Tai otoshi

complete di renraku e gaeshi

**(tecniche di proiezione)**

Ko uchi gari

Ippon seoi nage

Morote seoi nage

Eri seoi nage

Tsurikomi goshi

Harai goshi

Tai otoshi

complete di renraku e gaeshi

L'Accademia Judo Casalecchio sceglie come programma tecnico per i vari gradi il gokyō presentato dal Prof. Kano nel 1920 e che attualmente è in uso in Giappone. Il contenuto generale del gokyō è l'attenzione alla capacità di cadere da parte dei praticanti di Judo, nel senso che l'elenco delle otto tecniche che devono essere studiate per i vari livelli prima della cintura nera non è in ordine di efficacia o di difficoltà di esecuzione, ma di difficoltà di caduta o dal grado di controllo che Tori ha quando proietta. Per fare un esempio la tecnica denominata



“uchi mata” è nel 2° kyo quindi è nel programma di studio delle cinture gialle (quindi normalmente judoisti al secondo o terzo anno di pratica); essa è sicuramente più complessa di “sukui nage” del 4° kyo, cioè l’elenco delle tecniche che devono studiare le cinture verdi, ma sukui nage prevede una proiezione in cui tori ha scarso controllo della caduta di uke, cosicché si presume che per affrontare lo studio di tale tecnica i judoisti debbano avere una capacità di caduta migliore.

## **Programma dei Kata**

**Nage no kata**

**Ju no kata**

**Kime no kata**

gennaio-febbraio

marzo-aprile

maggio-giugno

## **Argomento**

Per tutti i gradi oltre al gruppo di tecniche di riferimento riportate nella tabella sopra scritta, verranno studiati i kihon (fondamentali) con particolare riguardo alle cadute, posizione e spostamenti, in particolar modo per quanto riguarda i 6° kyu (o Cintura Bianca) e i 5° kyu (o Cintura Gialla) e tecniche e hairi kata (passaggi) per il Ne Waza.

Argomento della stagione 2011 è il **gyaku soku geiko**, cioè per quanto riguarda tori la spiegazione e la pratica delle tecniche portate in movimento con la scelta dell'opportunità e del momento migliore per la proiezione.; per quanto riguarda uke lo studio del corretto modo di cadere e su come offrire la collaborazione più idonea per la pratica di tori.