

# PROGRAMMA TECNICO E D'ESAME PER KYU JUDO OLTRE 14 ANNI

## PARTE GENERALE

cintura	V KYU	argomenti	REI - UKEMI - SHIZEI - SHINTAI
	IV KYU		KUZUSHI - TSUKURI - KAKE - KUMI KATA
	III KYU		DOJO
	II KYU		SUDDIVISIONE DELLE TECNICHE DI JUDO
	I KYU		CENNI STORICI SUL JUDO E IL GIAPPONE

## NAGE-WAZA

cintura	V KYU	tecniche	TAI OTOSHI - O GOSHI - OUCHI GARI - KOUCHI GARI
	IV KYU		IPPON SEOI NAGE - UKI GOSHI - HIZA GURUMA - OSOTO GARI
	III KYU		SEOI NAGE - UCHI MATA - TOMOE NAGE - DE ASHI HARAI
	II KYU		KATA GURUMA - HARAI GOSHI - TANI OTOSHI - HANE GOSHI
	I KYU		SEOI OTOSHI - SASAE TSURIKOMI ASHI - SUMI GAESHI

DA ARANCIONE: ESECUZIONE CON 2 OPPORTUNITA' E 2 DIFESE.

## KATAME-WAZA

cintura	V KYU	tecniche	KUZURE KESA GATAME - YOKO SHIHO GATAME - OKURI ERI JIME - UDE HISHIGI JUJI GATAME
	IV KYU		KESA GATAME - KUZURE YOKO SHIHO GATAME - NAMI JIJI JIME - KATA JIJI JIME - GYAKU JIJI JIME - UDE HISHIGI UDE GATAME - UDE HISHIGI HIZA GATAME - N° 2 HAIRI KATA
	III KYU		KAMI SHIHO GATAME - KATA HA JIME - UDE HISHIGI WAKI GATAME - UDE HISHIGI HARA GATAME - N° 4 HAIRI KATA
	II KYU		KATA GATAME - HADAKA JIME - UDE GARAMI - N° 6 HAIRI KATA
	I KYU		SANKAKU GATAME - SANKAKU JIME - UDE HISHIGI SANKAKU GATAME - N° 8 HAIRI KATA

OSAE, SHIME, KANSETSU, CON : LIBERAZIONI E DIFESE

## RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA

cintura	V KYU	tipologia	2 NAGE-NAGE
	IV KYU		2 NAGE-NAGE 2 KATAME-KATAME
	III KYU		4 NAGE-NAGE 4 KATAME-KATAME 2 NAGE-KATAME
	II KYU		6 NAGE-NAGE 6 KATAME-KATAME 4 NAGE-KATAME
	I KYU		8 NAGE-NAGE 8 KATAME-KATAME 6 NAGE-KATAME 2 KATAME-NAGE

DIMOSTRAZIONE CON CONOSCENZA DELLE DIFESE

## KATA

cintura	III KYU	1° GRUPPO JU NO KATA	oppure	1° GRUPPO KATAME NO KATA	oppure	1° GRUPPO NAGE NO KATA
	II KYU	2° GRUPPO JU NO KATA	oppure	2° GRUPPO KATAME NO KATA	oppure	2° e 3° GRUPPO NAGE NO KATA
	I KYU	3° GRUPPO JU NO KATA	oppure	3° GRUPPO KATAME NO KATA	oppure	4° e 5° GRUPPO NAGE NO KATA

## TEMPI MINIMI PER I PASSAGGI DI CINTURA

(salva la frequenza normale)

Cintura	DA VI A V KYU	tempo	6 MESI
	TUTTE LE ALTRE CINTURE		1 ANNO