

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

## PARTE GENERALE

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

## NAGE-WAZA

cintura	V KYU	tecniche	O GOSHI - TAI OTOSHI - HIZA GURUMA - OUCHI GARI
	IV KYU		KOUCHI GARI - UKI GOSHI
	III KYU		IPPON SEOI NAGE - OSOTO GARI
	II KYU		KOSHI GURUMA - SASAE TSURIKOMI ASHI - KOSOTO GARI
	I KYU		TSURIKOMI GOSHI - TANI OTOSHI

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

## KATAME-WAZA

cintura	V KYU	tecniche	KUZURE KESA GATAME - KESA GATAME - YOKO SHIHO GATAME - KUZURE YOKO SHIHO GATAME
	IV KYU		KATA GATAME - KAMI SHIHO GATAME - TATE SHIHO GATAME - N° 2 HAIRI KATA
	III KYU		USHIRO KESA GATAME - KUZURE KAMI SHIHO GATAME - OKURI ERI JIME - NAMI JUJI JIME - UDE HISHIGI JUJI GATAME - N° 4 HAIRI KATA
	II KYU		MAKURA KESA GATAME - SANKAKU GATAME KATA JUJI JIME - GYAKU JUJI JIME - UDE HISHIGI UDE GATAME - N° 5 HAIRI KATA
	I KYU		UKI GATAME - SANKAKU JIME - UDE GARAMI - N° 6 HAIRI KATA

OSAE WAZA CON LIBERAZIONI - SHIME E KANSETSU DA 12 ANNI.

## RENRAKU-WAZA - KAESHI-WAZA

cintura	IV KYU	tipologia	2 NAGE-NAGE
			1 KATAME-KATAME
	III KYU		2 NAGE-NAGE
			1 NAGE-KATAME
	2 KATAME-KATAME		
	II KYU		3 NAGE-NAGE
			3 KATAME-KATAME
			3 NAGE-KATAME
	I KYU		4 NAGE-NAGE
			4 KATAME-KATAME
			4 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	1° GRUPPO JU NO KATA	oppure	1° GRUPPO KATAME NO KATA	oppure	2° GRUPPO NAGE NO KATA
	I KYU	2° GRUPPO JU NO KATA	oppure	2° GRUPPO KATAME NO KATA	oppure	3° GRUPPO NAGE NO KATA

## TEMPI MINIMI PER I PASSAGGI DI CINTURA

(salva la frequenza normale)

cintura	GIALLA	tempo	1 ANNO	età minima/grado	6 anni
	ARANCIONE		1 ANNO		8 anni
	VERDE (1/2 esame per II kyu dopo un anno; metà argomenti scelti dal candidato).		1 ANNO		10 anni
	BLU (1/2 esame per I kyu dopo un anno; metà argomenti scelti dal candidato).		1 ANNO		12 anni
	MARRONE		1 ANNO		14 anni