



PROGRAMMA TECNICO JUDO ADULTI OLTRE 14 ANNI

PARTE GENERALE

GRADO	CINTURA	ARGOMENTI
V KYU	GIALLA	Rei, Ukemi, Shizei, Shintai,
IV KYU	ARANCIONE	Kuzushi-Tsukuri-Kake, Kumi-kata
III KYU	VERDE	Dojo
II KYU	BLU	Suddivisione delle tecniche di judo
I KYU	MARRONE	Cenni storici sul Judo e storia del Giappone

NAGE WAZA

GRADO	CINTURA	TECNICHE *
V KYU	GIALLA	Tai Otoshi, O Goshi, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari
IV KYU	ARANCIONE	Ippon Seoi Nage,, Uki Goshi, Hiza Guruma, O Soto Gari
III KYU	VERDE	Seoi Nage, Uchi Mata, Tomoe Nage, De Ashi Harai
II KYU	BLU	Kata Guruma, Harai Goshi, Tani Otoshi, Hane Goshi
I KYU	MARRONE	Seoi Otoshi, Sasae Tsurikomi Ashi, Sumi Gaeshi

* Da Cintura Arancione esecuzione con 2 opportunità e 2 difese

KATAME WAZA

GRADO	CINTURA	TECNICHE *
V KYU	GIALLA	Kuzure Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Okuri Eri Jime, Ude Hishigi Juji Gatame
IV KYU	ARANCIONE	Kesa Gatame, Kuzure Yoko Shiho Gatame, Nami Juji Jime, Kata Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Ude Hishigi Ude Gatame, Ude Hishigi Hiza Gatame, 2 Hairi Kata
III KYU	VERDE	Kami Shiho Gatame, Kata Ha Jime, Ude Hishigi Waki Gatame, Ude Hishigi Hara Gatame, 4 Hairi Kata
II KYU	BLU	Kata Gatame, Hadaka Jime, Ude Garami, Makura Kesa Gatame, 6 Hairi Kata
I KYU	MARRONE	Sankaku Gatame, Sankaku Jime, Ude Hishigi Sankaku Gatame, 8 Hairi Kata

* Osae, Shime e Kansetsu con Liberazioni e Difese



PROGRAMMA TECNICO JUDO ADULTI OLTRE 14 ANNI

RENRAKU WAZA – KAESHI WAZA

GRADO	CINTURA	TIPOLOGIA
V KYU	GIALLA	2 Nage/Nage
IV KYU	ARANCIONE	2 Nage/Nage – 2 Katame/Katame
III KYU	VERDE	4 Nage/Nage – 4 Katame/Katame 2 Nage/Katame
II KYU	BLU	6 Nage/Nage – 6 Katame/Katame 4 Nage/Katame
I KYU	MARRONE	8 Nage/Nage – 8 Katame/Katame 6 Nage/Katame – 2 Katame/Nage

KATA

GRADO	CINTURA	KATA
III KYU	VERDE	1° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o Nage No Kata
II KYU	BLU	2° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o 3° Gruppo Nage No Kata
I KYU	MARRONE	3° Gruppo Ju No Kata o Katame No Kata o 4° e 5° Gruppo Nage No Kata

TABELLA DI RIFERIMENTO PER PASSAGGIO DI GRADO

ETA' MINIMA	GRADO CONSEGUIBILE	FREQUENZA MINIMA
14 ANNI	Da Cintura Bianca (VI Kyu) a Cintura GIALLA (V Kyu)	6 mesi
"	Da Cintura GIALLA (V Kyu) a Gradi successivi fino a Cintura MARRONE (I Kyu)	1 ANNO