

PROGRAMMA ADULTI JUDO

(soggetto a modifiche in base allo sviluppo delle capacità delle persone presenti)

Posizioni

Posizione Shizen Hontai, saluto in ginocchio posizione Seiza, comando Kiritsu
Posizione Sanchin Dachi, Shiko Dachi o Jigo Hontai.

Esercizi di ginnastica base

varie estensioni con gambe larghe/seduti o gambe larghe/in piedi, capriole avanti/indietro, salti diversi, gambe dietro la testa, flessioni e addominali, trascinamenti sulla schiena, rotazione in coppia, capovolta con ostacolo

Ukemi Waza, Cadute indietro, laterali e avanti (con nome, Migi e Hidari)

- Ushiro Ukemi
- Yoko Ukemi
- Zempo Kaiten Ukemi

Waza, Gruppi delle tecniche:

- Te Waza
- Koshi Waza
- Ashi Waza
- Sutemi Waza
- Atemi Waza

Esecuzione base di alcuni Atemi e Uke Waza (Parate):

- Jodan Age Uke
 - Gedan Barai
 - Oi Tsuki
 - Gyaku Tsuki
-

CINTURE BIANCHE

Osae Komi Waza, Immobilizzazioni a terra (con nome)

- Yoko Shio Gatame
- Hon Kesa Gatame
- Kuzure Kesa Gatame
- Kami Shio Gatame
- Tate Shio Gatame

Tachi Waza, Tecniche in piedi (con nome)

- Koshi Guruma
- O Goshi
- O Soto Gari
- Sasae Tsurikomi Ashi
- Okuri Ashi Barai
- Ko Soto Gari
- Ko Uchi Gari

Esecuzione livello base prima tecnica Ryote Dori in piedi tratta dal Kime No Kata: Uke esegue Ryote Dori, Tori allarga le mani, esegue Migi Mae Geri, libera con rotazione/leva i polsi, conclude in Waki Gatame.

Randori a terra

Esecuzione di tecniche da soli o con compagno, senza scaricare e scaricando

Leve ai polsi in piedi nelle quattro direzioni.

CINTURE COLORATE (tecniche in aggiunta alle precedenti)

Osae Komi Waza, Immobilizzazioni a terra (con nome)

- Kata Gatame

Shime Waza, Strangolamenti:

- Gyaku Juji Jime
- Okuri Eri Jime
- Hadaka Jime

Kansetsu Waza, Leve Articolari:

- Ude Garami
- Ude Hishigi Juji Gatame

Tachi Waza, Tecniche in piedi (con nome)

- Harai Goshi
- Ippon Seoi Nage

Esecuzione livello base dei Kata o parti di esso (selezionate ad ogni lezione per corrispondere alle capacità dei presenti): Nage No Kata, Katame No Kata, Ju No Kata, Kodokan Goshinjitsu, Kime No Kata.

Per l'esame prime tre tecniche del Nage No Kata.

Randori a terra

Esecuzione di tecniche da soli o con compagno, senza scaricare e scaricando

STRUTTURA DEGLI ALLENAMENTI

La struttura, i tempi, gli obiettivi possono variare continuamente nel tempo. Questa è solo una divisione schematica per dare la possibilità di regolarsi a chi, per esigenze familiari o lavorative, non possa frequentare con continuità e sia costretto ad arrivare un po' in ritardo o per lo stesso motivo andare via prima della fine. Nelle sezioni sono inclusi Randori in piedi/a terra o Yaku Soku Geiko.

MARTEDI' (allenamento prevalentemente tecnico)

riscaldamento, tecniche in piedi ed a terra, spiegazioni tecniche, migliorare equilibrio e postura, migliorare la struttura muscolare, articolare e orientamento spaziale, kata oppure randori

VENERDI' (allenamento tecnico/fisico)

riscaldamento, randori in piedi od a terra con piccole spiegazioni tecniche, cercando di approfondire alcuni temi scelti volta per volta e correggendo gli errori (colpi, kata,

leve, strangolamenti, proiezioni, ecc)