

## **PROGRAMMA JUDO BAMBINI/RAGAZZI**

### **Posizioni**

Posizione Shizen Hontai, saluto in ginocchio posizione Seiza, comando Kiritsu  
Posizione Sanchin Dachì, Shiko Dachì 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):**

- Hidari Sanchin Dachì, Jodan Age Uke
- Migi Sanchin Dachì, Oi Tsuki
- Shiko Dachì Hidari, Gedan Barai
- Migi Sanchin Dachì, Jodan Age Uke
- Hidari Sanchin Dachì, Oi Tsuki
- Shiko Dachì Migi, Gedan Barai

## **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 (livello base)
- Okuri Ashi Barai (livello base)
- Ko Soto Gari (livello base)
- Ko Uchi Gari (livello base)

Randori a terra

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

## **CINTURE GIALLE/ARANCIONI/VERDI (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 (livello base)
- Ippon Seoi Nage (livello base)
- Tomoe Nage (livello base)

### **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