



**JUDO**

**Nozioni Base**  
***Yama Arashi Dojo***

山嵐 道場

*A cura di  
Carmen Maiolica*

<b>Le posizioni fondamentali</b>	<b>Fasi di un attacco</b>	<b>Sostamenti principali</b>	<b>Le cadute (ukemi)</b>	<b>Dojo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Shizen tai</b> Posizione naturale Migi destra e Hidari sinistra).</li> <li>• <b>Jigo tai</b> Posizione difensiva Migi destra e Hidari sinistra).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kuzushi</b> (Squilibrio)</li> <li>• <b>Tsukuri</b> (Contatto)</li> <li>• <b>Kake</b> (Proiezione)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ayumi ashi</b> (Passi naturali)</li> <li>• <b>Tsugi ashi</b> (Passi comuni)</li> <li>• <b>Tai sabaki</b> (passi circolari)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mae ukemi</b> (caduta in avanti)</li> <li>• <b>Ushiro ukemi</b> ( caduta indietro)</li> <li>• <b>Yoko ukemi</b> (Migi e Hidari)</li> <li>• <b>Zem Po Kai Ten Ukemi</b> (Migi Hidari ) caduta in avanti con rotolamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kamiza</b> (lato d'onore)</li> <li>• <b>Shimoseki</b> (lato allievi)</li> <li>• <b>Shimoza</b> (ingresso e lato degli invitati)</li> <li>• <b>Joseki:</b> (lato insegnanti)</li> </ul>
<b>Tecniche</b>	<b>Prese</b>	<b>Kyu</b>	<b>Dan</b>	<b>Saluto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Renraku waza</b> (Combinazioni)</li> <li>• <b>Kaeshi waza</b> (Contrattacchi)</li> <li>• <b>Tori:</b> esegue la tecnica</li> <li>• <b>Uke:</b> La riceve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collo - Manica</li> <li>• Bavero-Manica</li> <li>• Bavero-Bavero</li> <li>• Manica-Manica</li> <li>• Cintura-Manica</li> </ul>	Cintura bianca <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>5°</b> Gialla</li> <li>• <b>4°</b> Arancione</li> <li>• <b>3°</b> Verde</li> <li>• <b>2°</b> Blu</li> <li>• <b>1°</b> Marrone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1°-5°</b> Dan. (Cintura nera)</li> <li><b>6°-8°</b> Dan. (bianca e rossa)</li> <li><b>9°-10°</b> Dan (Cintura rossa)</li> <li><b>11°</b> Dan Nessuno</li> <li><b>12°</b> Dan (Cintura bianca)</li> <li>Shihan J. Kano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ritsurei</b> (saluto in piedi)</li> <li>• <b>Zarei</b> (saluto in ginocchio)</li> </ul>

## GOKYO

Nel 1895 Jigoro Kano formulò un metodo progressivo di insegnamento che chiamò GO-KYO, diviso in cinque (GO) gruppi o principi (KYO). Questo primo metodo comprendeva 38 tecniche di proiezione che poi furono modificate nel 1920 per facilitarne l'apprendimento attraverso una progressione più graduale e logica. Tale nuovo metodo comprendeva cinque gruppi di otto proiezioni ciascuno per un totale di 40 tecniche.

<b>1° Gruppo</b>	<b>2° Gruppo</b>	<b>3° Gruppo</b>	<b>4° Gruppo</b>	<b>5° Gruppo</b>
1) De ashi barai 2) Hiza guruma 3) Sasae tsuri komi ashi 4) Uki goshi 5) O soto gari 6) O goshi 7) O uchi gari 8) Seoi nage	9) Ko soto gari 10) ko uchi gari 11) Koshi guruma 12) Tsurikomi goshi 13) Okuri ashi barai 14) Tai otoshi 15) Harai goshi 16) Uchi mata	17) Ko soto gake 18) Tsuru goshi 19) Yoko otoshi 20) Ashi guruma 21) Hane goshi 22) Harai tsuri komi ashi 23) Tomoe nage 24) Kata guruma	25) Sumi gaeshi 26) Tani otoshi 27) Hane makikomi 28) Sukui nage 29) Usuri goshi 30) O guruma 31) Soto makikomi 32) Uki otoshi	33) O soto guruma 34) Uki waza 35) Yoko wakare 36) Yoko guruma 37) Ushiro goshi 38) Ura nage 39) Sumi otoshi 40) Yoko gake

Nel 1982 gli alti gradi del Kodokan di Tokyo ritennero opportuno modificare la progressione tecnica del GO-KYO, dandogli una nuova numerazione in base alla parte del corpo che prevalentemente effettuava la proiezione, (classificazione in base allo studio tecnico).

## Suddivisione

<b>Nage Waza</b> "Tecnica dei colpi di lancio (Nage=Lanciare)	<b>Katame Waza</b> "Tecnica del controllo" (Katame=Controllare)	<b>Ate Waza</b> "Tecnica per colpire" (Ate=Colpire)
<b>Tachi Waza</b> (Tachi=Posizione eretta) <b>Sutemi Waza</b> (Sutemi =Caduta volontaria)	<b>Osae Waza</b> (Osae=Tenere, fermare) <b>Shime Waza</b> (Shime=Soffocamento) <b>Kansetsu Waza</b> (Kansetsu =Giuntura)	<b>Ude Ate</b> (Ude=Braccio) <b>Ashi Ate</b> (Ashi=Piede)

## Nage-Waza

Le tecniche del NAGE-WAZA, sono suddivise nel chiama go-kio" (Cinque Principi o Cinque Gruppi) esso è il criterio didattico che classifica 67 tecniche di cui 40 classiche più 27 aggiunte in seguito.

### TACHI WAZA :

<b>Te Waza</b> "Tecnica di mano"	<b>Goshi Waza</b> "tecnica di Anca"	<b>Ashi Waza</b> "tecnica di piede"
Ippon Seoi nage Kata guruma Kibisu gaeshi Ko uchi gaeshi Kuchiki taoshi Mochiage Otoshi Morote gari Morote seoi nage Obi otoshi Rio ashi dori Seoi otoshi Sukui Nage; Te guruma; Te uchi Mata Sumi otoshi Tai otoshi Uchi mata sukashi Uki otoshi Yama arashi	Daki age Hane goshi Harai goshi Ko Tsuru Goshi Koshi guruma Kubi Nage O goshi Obi Goshi Sode Tsurikomi Goshi Tsuru goshi Tsurikomi goshi Uki goshi Ushiro goshi Utsuri goshi	Ashi guruma - De ashi Barai Hane goshi gaeshi Harai goshi gaeshi Harai tsurikomi ashi Hiza guruma Ko soto gake Ko soto gari Ko uchi gari O guruma - O soto gaeshi O soto gari - O soto guruma O Soto Otoshi - O uchi gaeshi O uchi gari Okuri ashi Barai Sasae tsurikomi ashi Soto Gake Tsubame gaeshi Uchi mata Uchi mata gaeshi

### SUTEMI WAZA :

<b>Ma sutemi waza</b> "Tecnica di caduta sul dorso"	<b>Yoko Sutemi waza</b> "Tecnica di caduta sul fianco"	<b>Makikomi waza</b> "Tecnica di caduta in avvolgimento"
Hiki komi gaeshi Obi tori gaeshi Sumi gaeshi Tawara gaeshi Tomoe nage Ura nage Yoko Tomoe	Tani otoshi Uki waza Yoko gake Yoko guruma Yoko otoshi Yoko wakare Kani basami Kawazu gake	Daki wakare Hane Makikomi Harai Makikomi Ko uchi makikomi O soto makikomi O uchi makikomi Soto makikomi Uchi makikomi Uchi mata makikomi

## Katame-Waza

<b>Osae-Waza</b> Immobilizzazioni	<b>Shime-Waza</b> Soffocamenti	<b>kansetsu-Waza</b> Leve articolari
Hon-kesa-gatame Kuzure-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame Makura-kesa-gatame Kata-gatame Yoko-shio-gatame Kuzure-yoko-shio-gatame Kami-shio-gatame Kuzure-kami-shio-gatame Tate-shio-gatame Kuzure-tetate-shio-gatame	Ude Garami Ude hishigi ashi gatame Ude hishigi hara gatame Ude Hishigi Hiza gatame Ude Hishigi juji gatame Ude hishigi te gatame Ude Hishigi ude gatame Ude hishigi sankaku gatame ude hishigi waki gatame Ashi garami	Gyaku juji jime Hadaka jime Kata HA jime Kata juji jime Kata te jime Nami juji jime Okuri eri jime Ryo te jime Sankaku jime Sode guruma jime Tsukkomi jime Do jime

### **Ate-Waza (oppure Atemi waza)**








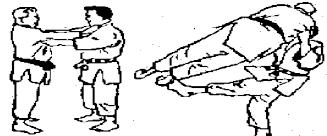


<b>Ude Ate</b>	<b>Ashi Ate</b>
Yubisaki Ate Kobushi Ate Tegatana Ate Hiji Ate	Hizagashira Ate Sekito Ate Kakato Ate


## Cronologia Judo

Il judo, termine composto da “Ju“ 柔 (cedevolezza) e do 道 (via), è un’arte marziale Giapponese che trae le sue origini dal jujitsu. Il fondatore fu lo shihan (maestro) di jujitsu Jigoro Kano

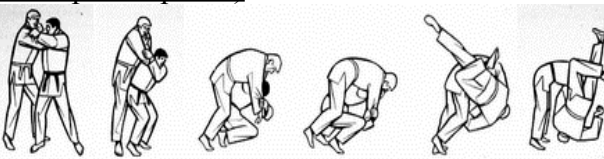
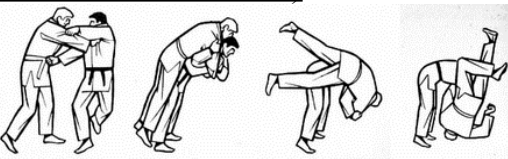

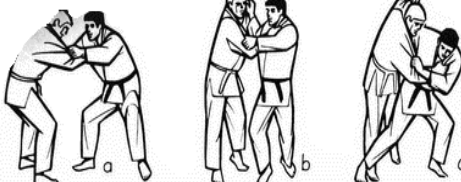

- 1860 Il 28 ottobre nasce Jigoro Kano
- 1882 Kano apre il Kodokan in Eisho.
- 1895 Formulazione del Go-kyo
- 1920 Rielaborazione del Go-kyo
- 1922 Il judo viene dichiarato completo nei suoi mezzi e nei suoi fini
- 1938 Jigoro Kano Muore di polmonite.
- 1964 ammissione ai giochi Olimpici (maschile)
- 1982 Rielaborazione del Go-kyo
- 1988 ammissione delle donne alle Olimpiadi (sport dimostrativo)
- 1992 ammissione definitiva delle donne alle Olimpiadi

## TECNICHE DI GAMBA







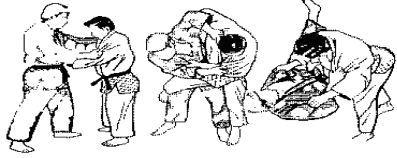

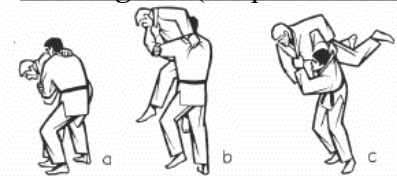
<p>• <b>O soto gari</b> (Grande falciata esterna)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: l'indietro-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Harai goshi - Seoi-Nage  <u>Renraku</u>: Nidan ko soto gari - Sasae tsurikomi ashi - Harai goshi - Hiza guruma  <u>Kaeshi</u>: O soto gaeshi - Harai goshi</p>	<p>• <b>Sasae tsurikomi ashi</b> (Trattenere il piede tirando e sollevando)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Tsurikomi ("tirare e sollevare").  <u>Attacco preparatorio</u>: O soto gari  <u>Renraku</u>: O soto gari - Harai Goshi  <u>Kaeshi</u>: Ko soto gari - O Uchi Gari - O soto gari</p>
<p>• <b>Hiza guruma</b> (ruota sul ginocchio)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro, con un'azione di Tsurikomi ("tirare e sollevare").  <u>Attacco preparatorio</u>: O soto gari  <u>Renraku</u>: O soto gari - Ko soto gari  <u>Kaeshi</u>: Ko uchi gari - o uchi gari</p>	<p>• <b>De ashi Barai</b> (Spazzare il piede che avanza)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: destra  <u>Attacco preparatorio</u>: O uchi gari  <u>Renraku</u>: Tai otoshi - Morote Seoi nage  <u>Kaeshi</u>: de ashi barai gaeshi</p>
<p>• <b>O uchi gari</b> (Grande falciata interna)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: indietro-sinistro  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - Tai otoshi  <u>Renraku</u>: Uchi mata - Tani otoshi - O soto gari - Ko uchi gari  <u>Kaeshi</u>: O Uchi Gaeshi - Nidan Ko Soto Gari</p>	<p>• <b>Ko uchi gari</b> (Piccola falciata interna)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: indietro-sinistro  <u>Attacco preparatorio</u>: O Uchi Gari - Uchi mata - Tai otoshi  <u>Renraku</u>: Ippon Seoi nage  <u>Kaeshi</u>: Hiza guruma - ko soto gake</p>
<p>• <b>Ko soto gari</b> (Piccola falciata esterna)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: l'indietro-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Hiza guruma - o uchi Gari  <u>Renraku</u>: Sasae tsurikomi ashi  <u>Kaeshi</u>: Uchi Mata</p>	<p>• <b>Okuri ashi Barai</b> (Spazzare entrambi i piedi)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: destra  <u>Renraku</u>: O soto gari - Tai otoshi  <u>Kaeshi</u>: okuri ashi barai</p>
<p>• <b>Uchi-Mata</b> (Spaz.re con l'interno della coscia)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Avanti-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O Uchi Gari  <u>Renraku</u>: Tai otoshi - Ko uchi gari - O uchi Gari  <u>Kaeshi</u>: Ko Soto Gake - Tani otoshi</p>	<p>• <b>Ko soto gake</b> (Piccolo agganciamento esterno)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: indietro-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Okuri ashi Barai  <u>Renraku</u>: Ko soto gari - Tai otoshi - O Uchi Gari  <u>Kaeshi</u>: Uchi mata</p>

<p>• <b>Ashi guruma</b> (ruota sulla gamba)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro  <u>Renraku</u>: O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Ushiro goshi Hane goshi</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tecniche Viste</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O soto gari - Ko soto gari</li> <li>- Hiza guruma - De ashi Barai</li> <li>- O uchi gari - Ko uchi gari</li> <li>- Sasae tsurikomi ashi - Ko soto gake</li> <li>- Uchi-Mata - ko soto gake</li> <li>- Ashi guruma</li> </ul>
--	---

## TECNICHE DI MANO



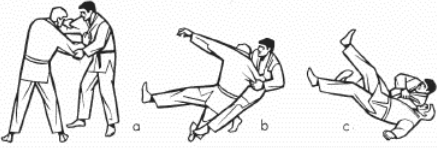


<p>• <b>Ippon Seoi-Nage</b> (lancio con caricamento sul dorso per un punto)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: in alto e avanti  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Renraku</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Tani otoshi</p>	<p>• <b>Morote Seoi-Nage</b> (lancio con caricamento sul dorso con due mani)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: in alto e avanti  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Renraku</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Tani otoshi</p>
<p>• <b>Eri Seoi-Nage</b> (lancio con caricamento sul dorso con i baveri)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: in alto e avanti  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Renraku</u>: Ko uchi gari - O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Tani otoshi</p>	<p>• <b>Tai Otoshi</b> (Caduta del corpo)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: De ashi Barai - O Uchi Gari  <u>Renraku</u>: Tai otoshi - O Uchi Gari  <u>Kaeshi</u>: Ko soto gake – Tani Otoshi</p>
<p>• <b>Kata guruma</b> (Ruota sulle spalle)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti destro</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tecniche Viste</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ippon Seoi Nage</li> <li>- Morote Seoi Nage</li> <li>- Eri Seoi Nage</li> <li>- Tai Otoshi</li> <li>- Kata guruma</li> </ul>

## TECNICHE DI ANCA

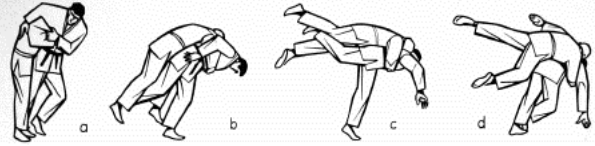

<p>• <b>Uki Goshi</b> (Colpo d'anca fluttuante)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O uchi gari  <u>Renraku</u>: Ko uchi gari - O uchi gari  <u>Kaeshi</u>: O goshi - Tani otoshi</p>	<p>• <b>O-Goshi</b> (grande colpo d'anca)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: in alto e avanti  <u>Attacco preparatorio</u>: O uchi gari  <u>Renraku</u>: O uchi gari  <u>Kaeshi</u>: Ushiro goshi - Tani otoshi</p>
<p>• <b>Koshi Guruma</b> (Ruota sulle anche)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Avanti-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: O uchi gari  <u>Renraku</u>: O soto gari - O uchi gari  <u>Kaeshi</u> (Contrattacco): Tani otoshi</p>	<p>• <b>Harai goshi</b> (Spazzare con l'anca)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: in alto e avanti  <u>Attacco preparatorio</u>: De ashi Barai - Ko uchi gari  <u>Renraku</u>: O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Tani otoshi</p>
<p>• <b>Tsurikomi goshi</b> (Colpo d'anca tirando e sollevando)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Tsurikomi ("tirare e sollevare").  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko uchi gari - O Uchi Gari  <u>Renraku</u>: Ko uchi gari - O uchi Gari  <u>Kaeshi</u>: Ushiro goshi - O goshi - Tani otoshi</p>	<p>• <b>Hane goshi</b> (Colpo d'anca saltato)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: l'avanti-destro  <u>Attacco preparatorio</u>: De ashi Barai - Ko uchi gari  <u>Renraku</u>: o uchi gari  <u>Kaeshi</u>: Ushiro goshi - Utsuri goshi - Tani otoshi</p>
<p>• <b>O guruma</b> (Grande ruota d'anca)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Avanti destro  <u>Attacco preparatorio</u>: De ashi Barai  <u>Renraku</u>: harai goshi  <u>Kaeshi</u>: Tani otoshi - ushiro goshi</p>	<p>• <b>Ushiro goshi</b> (Colpo d'anca all'indietro)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: indietro  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko soto gake  <u>Renraku</u>: Ura nage  <u>Kaeshi</u>: Ko uchi gari - O Uchi Gari</p>
<p>• <b>Utsuri goshi</b> (Colpo d'anca in contrattacco)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Avanti  <u>Renraku</u>: O Goshi  <u>Kaeshi</u>: O soto gari</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tecniche Viste</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O goshi</li> <li>- Harai goshi</li> <li>- Koshi guruma</li> <li>- Uki goshi</li> <li>- Tsurikomi goshi</li> <li>- Utsuri goshi</li> <li>- Ushiro goshi</li> <li>- Hane goshi</li> </ul>

## SUTEMI WAZA

### Yoko Sutemi waza TECNICHE DI SACRIFICIO SUL FIANCO

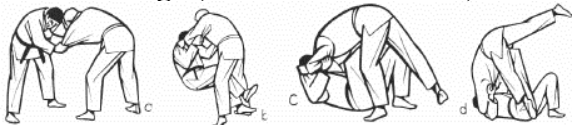

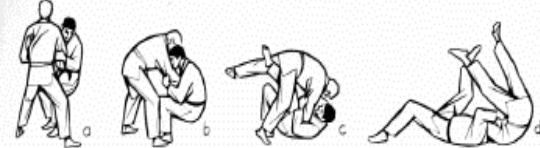
<p>• <b>Tani Otoshi</b> (Caduta nella valle)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: Avanti destro  <u>Attacco preparatorio</u>: Ko soto gari  <u>Renraku</u>: Nidan Ko soto gari  <u>Kaeshi</u>: Uchi mata - O Uchi Gari</p>	<p>• <b>Yoko otoshi</b> (Rovesciamento laterale)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: laterale-destro  <u>Renraku</u>: O soto gari  <u>Kaeshi</u>: Tomoe nage – Tai otoshi</p>
<p>• <b>Yoko gake</b> (Agganciamento laterale)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro  <u>Renraku</u>: De ashi barai - ko soto gari  <u>Kaeshi</u>: ko ouchi gari - yoko gake</p>	<p>• <b>Yoko guruma</b> (Ruota sul fianco)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro  <u>Renraku</u>: -  <u>Kaeshi</u>: o uchi gari</p>
<p>• <b>Uki waza</b> (Caduta fluttuante)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro  <u>Renraku</u>: tsurikomi ashi  <u>Kaeshi</u>: uki waza</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tecniche Viste</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tani Otoshi</li> <li>- Yoko gake</li> <li>- Yoko guruma</li> <li>- Uki waza</li> </ul>

### Makikomi waza TECNICHE DI SACRIFICIO IN AVVOLGIMENTO

<p>• <b>Hane Makikomi</b> (Saltare arrotolandosi)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro</p>	<p>• <b>Soto makikomi</b> (Arrotolamento esterno)</p>  <p><u>Squilibrio</u>: avanti-destro</p>
---	--




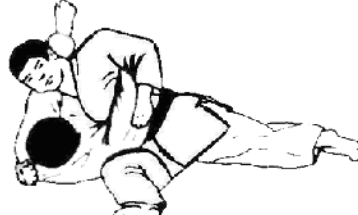
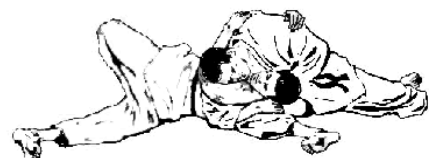


**Ma sutemi waza**  
**TECNICHE DI SACRIFICIO SUL DORSO**




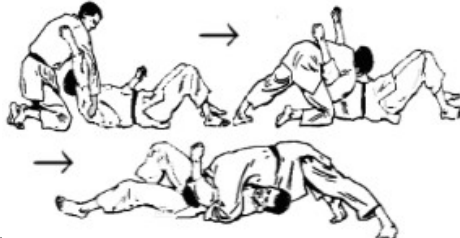


<p>• <b>Tomoe nage (Proiezione a cerchio)</b></p>  <p>Squilibrio: avanti Attacco preparatorio: De ashi Barai - Tai otoshi Renraku: Ude hishigi juji gatame Kaeshi: O uchi Gari - Ko uchi gari</p>	<p>• <b>Ura nage (Lancio a rovescio)</b></p>  <p>Squilibrio: indietro Attacco preparatorio: Tani otoshi - Ko soto gake Renraku: Ushiro goshi - Tani otoshi Kaeshi: Uchi mata - Ko uchi gari - O uchi Gari</p>
<p>• <b>Sumi gaeshi (Rovesciamento nell'angolo)</b></p>  <p>Squilibrio: avanti Attacco preparatorio: De ashi Barai Renraku: O uchi Gari - Ude hishigi juji gatame Kaeshi: O uchi Gari</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tecniche Viste</b></p> <p style="text-align: center;">Tomoe nage Ura nage Sumi gaeshi</p>

**KATAME WAZA**

Tecniche di immobilizzazioni che possono essere scomposte in due gruppi:

- Kesa gatame (controllo trasversale)
- Shiho gatame (controllo su quattro punti)






<p>• <b>Hon kesa gatame</b> (Controllo a fascia fondamentale)</p> 	<p>• <b>Kuzure kesa gatame</b></p> 
<p>• <b>Makura kesa gatame</b> (Controllo trasversale a cuscino)</p> 	<p>• <b>Ushiro kesa gatame</b> (Immobilizzaz. trasversale da dietro)</p> 
<p>• <b>Kata Gatame</b> (l. con presa di testa e braccio)</p> 	

<p>• <b>Yoko shiho gatame</b> (Controllo di quattro punti laterale)</p> 	<p>• <b>Kuzure Yoko shiho gatame</b></p> 
<p>• <b>Kami shiho gatame</b> (Controllo da sopra sui quattro lati)</p> 	<p>• <b>Kuzure Kami shiho gatame</b></p> 
<p>• <b>Tate shiho gatame</b> (Controllo di quattro punti longitudinale)</p> 	<p>• <b>Kuzure shiho gatame</b></p> 

### KANSETZU WAZA (leve)

La leva articolare consiste nell'immobilizzazione di una delle articolazioni (Spalla o braccio) sotto l'effetto di una forza anormale. Affinchè essa si realizzi sono necessarie 4 condizioni:

- Immobilizzare la parte articolare superiore, tenendola il più lontano possibile dal corpo dell'avversario
- Fissare il punto d'appoggio della leva molto vicino alla articolazione
- Scegliere il punto di applicazione della forza, molto lontano dal punto d'appoggio
- Ad aiuto della leva creare un movimento anormale della superficie articolare più vicina

<p><b>Ude garami</b> Leva con torsione del braccio</p> 	<p><b>Ude hishi juji gatame</b> Leva al gomito a croce</p> 	<p><b>Ude hishigi waki gatame</b> Leva al gomito con l'ascella</p> 
<p><b>Ude hishigi hiza gatame</b> Leva al gomito con il ginocchio</p> 	<p><b>Sankaku ude hishigi gatame</b> Leva al gomito chiuso nel triangolo</p> 	<p><b><u>Tecniche Viste</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude garami</li> <li>- Ude hishi juji gatame</li> <li>- Ude hishigi waki gatame</li> <li>- Ude hishigi hiza gatame</li> <li>- Sankaku ude hishigi gatame</li> </ul>

## SHIME WAZA (strangolamenti)

Gli strangolamenti sono compressioni esercitate alla gola il cui scopo è mettere l'avversario in condizioni di non potersi muovere. Si dividono in

- Respiratori: Con azione di compressione della trachea
- Sanguigni: mediante compressione della carotide
- Nervosi: con azione diretta sul sinus tiroidea

<p><b><u>Okuri eri jime</u></b> S. ad entrambi i baveri</p> 	<p><b><u>Hadaka jime</u></b> S. a mani nude</p> 	<p><b><u>Kata ha jime</u></b> S. da dietro con presa di braccio</p> 
<p><b><u>Nami juji jime</u></b> S. con presa scorrevole di bavero</p>  	<p><b><u>Gyaku juji jime</u></b> S. a croce con presa di baveri da supino</p>  	<p><b><u>Kata juji jime</u></b> S. con avambracci incrociati</p>  

## Programma orientativo per gli esami di passaggio di CINTURA

<p><b>5°kyu</b></p> 	<p><b>Storia del Judo:</b> Da chi, dove e quando è nato il Judo</p> <p><b>Tecniche di Gamba:</b> O soto gari - De ashi Barai - Sasae tsurikomi ashi - Hiza guruma</p> <p><b>Tecniche di Braccia:</b></p> <p><b>Tecniche di Anca:</b> Uki Goshi</p> <p><b>Immobilizzazioni:</b> Hon kesa gatame - kuzure Hon kesa gatame - Ushiro kesa gatame - Makura kesa gatame - kata gatame</p>
<p><b>4°kyu</b></p> 	<p><b>Tecniche cintura Gialla Più:</b></p> <p><b>Tecniche di Gamba:</b> Ko soto gari - O uchi gari - Ko uchi gari</p> <p><b>Tecniche di Braccia:</b> Ippon Seoi Nage - Morote Seoi Nage</p> <p><b>Tecniche di Anca:</b> O Goshi - Koshi Guruma</p> <p><b>Immobilizzazioni:</b> Yoko shiho gatame - kuzure Yoko shiho gatame - Tate shiho gatame - kuzure Tate shiho gatame - kami shiho gatame - kuzure Kami shiho gatame</p>
<p><b>3°kyu</b></p> 	<p><b>Tecniche cintura Arancione Più:</b></p> <p><b>Tecniche di Gamba:</b> okuri ashi Barai – uchi mata</p> <p><b>Tecniche di Braccia:</b> Tai Otoshi</p> <p><b>Tecniche di Anca:</b> tsurikomi goshi - Harai goshi</p> <p><b>Strangolamenti:</b> hadaka jime – Nami juji jime – kata juji jime – gyaku juji jime</p> <p><b>Leve Articolari:</b> ude garami – ude hishigi juji gatame - ude hishigi waki gatame</p>
<p><b>2°kyu</b></p> 	<p><b>Tecniche cintura Verde Più:</b></p> <p><b>Tecniche di Gamba:</b> ko soto gake - Ashi guruma</p> <p><b>Tecniche di Braccia:</b> Kata guruma</p> <p><b>Tecniche di Anca:</b> Hane goshi -</p> <p><b>Strangolamenti:</b> okuri eri jime – hata ha jime</p> <p><b>Tecniche di sacrificio:</b> Tomoe nage - Tani Otoshi</p>
<p><b>1°kyu</b></p> 	<p><b>Tecniche cintura Blu Più:</b></p> <p><b>Tecniche di Gamba:</b></p> <p><b>Tecniche di Braccia:</b></p> <p><b>Tecniche di Anca:</b> O guruma - Utsuri goshi – ushiro goshi</p> <p><b>Tecniche di sacrificio:</b> Yoko otoshi - Hane Makikomi - Soto makikomi – ura nage – sumi gaeshi – yoko gake – yoko guruma – uki waza</p>

## NOTE PER IL JUDOKA

<b>NOME TECNICA</b>	<b>NOTE PERSONALI</b>
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	

# INDICE

Posizioni fondamentali	Pag 2	Cronologia Judo	Pag 4
Fasi di un attacco	Pag 2	Tecniche di gamba	Pag 5
Sostamenti principali	Pag 2	Tecniche di mano	Pag 6
Cadute (ukemi)	Pag 2	Tecniche di anca	Pag 7
Dojo	Pag 2	Sutemi waza	Pag 7
Tecniche	Pag 2	Makikomi waza	Pag 7
Prese	Pag 2	Ma sutemi waza	Pag 9
Kyu e Dan	Pag 2	Katame Waza	Pag 9
Saluto	Pag 2	Kansetsu Waza	Pag10
GOKYO	Pag 2	Shime Waza	Pag11
Suddivisione tecniche	Pag 3	Programma cinture	Pag12
		Note	Pag13