

Associazione La Comune - Programmi di passaggio di cintura corsi di Judo - M° Marco Marzagalli c.n. VI° dan

Cintura	Attività di base	Cadute	Tecniche di proiezione	Tecniche di controllo	altro
Bianca con una riga gialla	Programma base di gioco-judo: equilibrio, coordinazione, capriole, rovesciata in capriola, prensilità, velocità di reazione, attenzione				
Bianca con due righe gialle	Equilibrio su un piede solo, cavallina, rovesciata verticale, maggior attenzione, collaborazione con i compagni	ushiro ukemi da in piedi, con spinta, tirandosi, sedendosi sul compagno			
Bianca-gialla (min. 6 anni)	Nodo della cintura, saluto, posizione (non cadere se strattonati), comportamento corretto	Yoko ukemi, yoko ukemi tuffata, mae con ostacolo in avanti e di lato	Uki goshi O soto gari	Kuzure kesa gatame Mune gatame Passaggio fra le 2 tecniche	
Gialla (min. 7 anni)	Verticale, ruota, comportamento ineccepibile	Mae ukemi 1 Ukemi specifiche delle tecniche a dx e sx	Hiza guruma Tai otoshi (tutte e 4 dx e sx)	Kesa gatame Kami shiho gatame Yoko shiho gatame	Randori a terra
Gialla-arancio	Saper spiegare il programma fino a gialla	Mae ukemi 2	O goshi Ko uchi gari Ippon seoi nage	Tate shiho gatame	Yakusogugeiko Uchi komi
Arancio	Saper spiegare il programma fino a gialla-arancio Shisei e shintai con spiegazione	Mae ukemi 3	De ashi barai Tsuru komi goshi (tutte 9 le tecniche dx e sx)	Kuzure kami shiho Kuzure yoko shiho (tutte 8 le tecniche dx e sx) Esempi di liberazioni	Randori in piedi Efficacia nel randori a terra
Arancio/verde		Mae ukemi con ostacoli	Harai goshi Okuri ashi barai		Esempi di kaeshi waza
Verde	Didattica degli ukemi imparati	Tutte le forme di ushiro e yoko ukemi	Hane goshi 2 altri nage waza	2 altri katame waza Giro basso e alto metodo Kawaishi	Qualità nel randori
verde/blu	Saper spiegare il programma fino a cintura verde	Mae ukemi laterali e diagonale indietro	Uchi mata 2 altri nage waza	Intero programma Katame waza metodo kodokan	Efficacia nel ne waza: nogare e fusegi
Blu (minimo 12 anni)	Ukemi specifici per i sutemi waza		Almeno 22 nage waza (dx e sx)	15 katame waza 5 shime waza 5 kansetsu waza	Efficacia nel randori Esecuzione di parte di un kata
Marrone (minimo 14 anni)	Kihon completi: rei, kumi kata, shisei, shintai, ukemi. Cenni di storia del Judo.		Almeno 28 nage waza dx e sx	20 katame waza 10 shime waza 10 katame waza	Esecuzione di un kata