

Programma tecnico di Judo – Esami di graduazione

New Top Line ASD – Società Sportiva affiliata FIJLKAM
Cinture intere e mezze cinture (dalla bianca alla marrone)

Cintura Bianca

- Saluto e comportamento sul tatami
- Postura e spostamenti
- Ukemi: ushiro, yoko
- O-soto-gari

Mezza Cintura Gialla (Bianca/Gialla)

- Ukemi completi
- De-ashi-barai
- Kesa-gatame
- Controllo e coordinazione

Cintura Gialla

- O-goshi
- Tai-sabaki
- Immobilizzazioni di base
- Lavoro a coppie

Mezza Cintura Arancione (Gialla/Arancione)

- Koshi-guruma
- Yoko-shiho-gatame
- Randori guidato

Cintura Arancione

- Ippon-seoi-nage
- Principi di Kuzushi
- Transizioni Tachi-waza / Ne-waza

Mezza Cintura Verde (Arancione/Verde)

- Tai-otoshi
- Tate-shiho-gatame
- Randori controllato

Cintura Verde

- Harai-goshi
- O-uchi-gari
- Nozioni di combattimento

Mezza Cintura Blu (Verde/Blu)

- Uchi-mata
- Combinazioni in piedi
- Introduzione al Juji-gatame (controllato)

Cintura Blu

- Tomoe-nage
- Sankaku-gatame
- Regolamento di gara

Mezza Cintura Marrone (Blu/Marrone)

- Combinazioni avanzate
- Randori libero controllato
- Atteggiamento e leadership

Cintura Marrone

- Tecniche avanzate in piedi e a terra
- Introduzione al Nage-no-kata
- Conoscenza approfondita del regolamento
- Comportamento maturo sul tatami

Il presente programma definisce i contenuti tecnici per gli esami di graduazione ed è parte integrante del percorso formativo della New Top Line ASD, nel rispetto dei valori educativi del Judo e dei regolamenti FIJLKAM.