



I QUADERNI DEL KODOKAN

QUADERNO N° 0

Edito a cura dell' Associazione Spontanea

JUDO KODOKAN TORINO

Sito web: <http://users.libero.it/giovanni.nicola/>

email: mario.brucoli@fastwebnet.it

Come già detto in altre occasioni e circostanze, ho cominciato lo studio e la pratica del JU JUTZU, a dieci anni, nell'ormai lontano 1937.

Nel settembre 1959, dopo ventidue anni di intensa attività, sono approdato in quel di Sanremo per partecipare ad uno Stage diretto da Kenshiro e Tadashi ABE:

Stupore, meraviglia, gioia!!!

Ho finalmente trovato **IL MAESTRO**. In breve, ho chiesto ed ho ottenuto il privilegio di praticare come **DISCEPOLO**.

I due Maestri sono venuti allo JUDO KODOKAN CLUB di TORINO dove hanno insegnato come Direttori Tecnici del Settore Judo, Ju Jutzu, Kendo, Kyu Do, Karate, Kenpo, Kenshiro Abe mentre Tadashi Abe dirigeva il Settore Aiki Budo.

Da quel momento ho ricominciato, per l'ennesima volta, tutto da capo, ho buttato tutto, regolamenti ed altre scartoffie ed ho adottato in toto il KYU SHIN DO, altro nome del JUDO TRADIZIONALE, sia come Regolamento Tecnico, Arbitrale e quant'altro ad esso legato e connesso.

Nel 1970/1971, dopo varie vicissitudini, sono approdato alla Lega Arti Marziali UISP dove, con la carica di "Responsabile Nazionale Formazione Quadri", ho incominciato a riordinare il Settore.

Dopo discussioni, incontri, scontri e battaglie combattute con le varie anime della Lega Nazionale Arti Marziali UISP. Siamo giunti allo Stage Nazionale di Lanzo Torinese per l'Unificazione del Metodo", da me fortemente voluto e realizzato con il concorso del

"MARTINI INTERNATIONAL CLUB"

In questa circostanza il Direttivo Nazionale della Lega, dopo averne valutata la validità, approvava il nostro, del Kodokan Torino, Regolamento Tecnico che da quel momento diventava operativo su tutto il territorio nazionale.

Quello stesso che qui di seguito propongo e che è, in pratica, dal 1959, la base dell'insegnamento al KODOKAN TORINO e da allora il Quaderno base, il Quaderno 0.

Questo quaderno è stato la base Tecnica della Lega Arti Marziali UISP fino al 1980 e rappresenta il doveroso

omaggio a

KENSHIRO ABE L'ULTIMO SAMURAI



**UNIONE ITALIANA
SPORT POPOLARE**

**Lega Nazionale
Judo e Discipline Assimilate**

Regolamento tecnico e gare Judo

1976

PREMESSA

L'etica Judo si condensa e riassume nei due motti che rispettano e rispecchiano sia l'antica tradizione del Bushido — la Via del Samurai — che il principio secondo cui si applicavano tradizionalmente le tecniche marziali giapponesi.

Questi motti « Massimo di efficacia nella utilizzazione dello Spirito e del Corpo » e « Prosperità e Mutuo Beneficio » sottintendono un modo estremamente moderno di concepire sia la pratica sia la realizzazione dei fini cui questa pratica mira.

Quando Jigoro Kano affermava che il Judo è « la tecnica della migliore utilizzazione dello spirito e del corpo per raggiungere la mutua prosperità » intendeva, e lo ha anche esplicitamente dichiarato in più occasioni, che il Judo ha come fine ultimo la formazione di individui dalla elevata socialità e capaci di operare nella società per mutarla verso l'orientamento della « mutua prosperità ». Il Judo è attività fisica naturale perché lo scontro fisico è alla base della natura umana; naturale perché la sua pratica corretta parte si articola dalla « SHIZEN TAI » ovvero l'attitudine naturale del corpo.

In questa visuale sono anti-judo tutte quelle posizioni ed attitudini del corpo che non sono in accordo ed armonia con questo principio universale.

Il Judo razionalizza queste tendenze naturali dell'uomo, le incanala nella direzione della « socialità » e le sfrutta a beneficio della crescita, intesa nel senso più completo, dell'individuo.

La pratica del Judo, per i suoi presupposti etico-sociali e per i peculiari benefici fisici che apporta, si addice in particolar modo ai bambini in età scolare perché, attraverso ad un gioco particolarmente gradito, li avvia in primo luogo al reciproco contatto fisico, alla coordinazione dei movimenti ed al reciproco rispetto che si attua nella sua pienezza nel controllo di Uke

(colui che subisce) da parte di Tori (colui che esegue) al fine di evitare tutte, a colui che subisce, le possibili ingiurie fisiche, anche le più piccole.

A questo punto è doverosa una precisazione; è sconsigliabile l'inizio della pratica del judo prima del compimento del sesto anno di età perché si è constatato come anche solo poche settimane di differenza siano determinati nella acquisizione della capacità di coordinazione dei movimenti.

Il piccolo che pratica tra compagni « naturalmente » già più evoluti di lui si trova a disagio, si sente inferiore, incapace di « fare » ciò che fanno gli altri con conseguente, anche se involontaria, autoeliminazione dal gruppo.

Autoeliminazione che si manifesta sotto forma di abulia, rifiuto sistematica e totale di apprendere.

Attraverso lo studio e la pratica delle Ukemi, le cadute, il neofita si libera da una serie di « complessi e di paure » assimilate già con il latte materno ed ingigantite, in seguito, dal nostro innaturale modo di vivere.

Paura di cadere, paura di essere squilibrato, incertezze, insicurezza vengono vinte e superate dall'esercizio costante delle Ukemi per poi, nell'esercizio judoistico vero e proprio, lasciarsi lanciare, volteggiare in aria senza timore, pronto a rialzarsi ed a ricominciare.

Quanto sopra, anche se esposto in un modo estremamente sommario e grossolano, ci fa notare come la pratica del judo non sia che la trasposizione in un luogo adatto e convenzionale (il DOJO, ovvero « luogo di illuminazione »), delle reali vicende della vita quotidiana che, in ultima analisi, altro non è che un continuo susseguirsi di « combattimenti » in luoghi e circostanze diverse.

Nella vicenda judoistica le prime esperienze non sono altro che un ininterrotto susseguirsi di cadute con il successivo conseguente « rialzarsi per ricominciare ».

Questo inizio abitua all'umiltà ed alla perseveranza mentre, quando più bravi, si comincerà a lanciare il proprio avversario ciò non sarà certamente motivo di insuperbimento o di malcelato orgoglio, bensì stimolo a perseverare ancora, sulla Via per continuare a migliorarsi e nella Tecnica e nello Spirito.

Questo in poche parole il judo Tradizionale che oggi l'ARCI-UISP propone a livello nazionale in contrapposizione al Judo-Sport che altro non vede se non l'effimera gloria dell'agonismo

esasperato, attraverso ad una attività rigorosamente selettiva che emargina i più a tutto beneficio del « campione » che viene esaltato in una dimensione divistica e che si brucia « dans l'espace d'un matin ».

Nella nostra, tradizionale, concezione del Judo, la corralità è condizione essenziale, non è ammessa alcuna concessione alla selezione ed al divismo, tutti hanno il diritto alla partecipazione al disopra ad ogni concetto di eliminazione a qualsiasi titolo.

Anche in questo possiamo trovare motivo di crescita, una crescita collettiva ed in armonia con le esigenze di rinnovamento espresse dalle lotte della classe lavoratrice.

REGOLAMENTO TECNICO

TITOLO I

I GRADI

Art 1

CLASSI E GRADI

1. — Tutti coloro che praticano il judo sono ripartiti in classi (kyu) e gradi (Dan) a seconda della tecnica ed esperienza acquisita.

Classi e gradi sono distinti dal colore della cintura.

2. — Le classi kyu, in ordine progressivo, dei praticanti il judo sono i seguenti:

- a) 6° Kyu (cintura bianca).
- b) 5° Kyu (cintura gialla).
- c) 4° Kyu (cintura arancione).
- d) 3° Kyu (cintura verde).
- e) 2° Kyu (cintura blu).
- f) 1° (cintura marrone).

3. — I gradi Dan, in ordine progressivo, dei praticanti il judo sono i seguenti:

- a) 1° Dan (cintura nera).
- b) 2° Dan (cintura nera).
- c) 3° Dan (cintura nera).
- d) 4° Dan (cintura nera).
- e) 5° Dan (cintura nera).
- f) 6° Dan (cintura bianco-rossa).
- g) 7° Dan (cintura bianco-rossa).
- h) 8° Dan (cintura bianco-rossa).
- i) 9° Dan (cintura rossa).
- l) 10° Dan (cintura rossa).

Art. 2

GRADUAZIONE DEI KYU

1. — Le graduazioni fino al 1° kyu (cintura marrone) vengono effettuate a giudizio esclusivo dell'insegnante tecnico della società.

2. — Ogni qualvolta l'insegnante tecnico di una società procede a passaggi di kyu dei propri allievi, la Società dovrà inviare l'elenco degli atleti promossi alla Segreteria Nazionale della Lega per la relativa registrazione sugli schedari appositi.

Art. 3

GRADUAZIONE DEI DAN

1. — I passaggi di grado dal 1° Kyu al 1° Dan avvengono per esami da parte di una commissione composta da un minimo di tre membri nominata in sede regionale dal CESFOR Regionale.

2. — I passaggi dal 1° al 2° Dan e superiori avverranno per esami da parte di una apposita commissione composta da un minimo di tre membri nominata dal Presidente della Lega Nazionale su parere della Commissione Tecnica Nazionale in accordo col CESFOR Nazionale.

3. — I cittadini italiani che abbiano conseguito il loro grado all'estero, dovranno presentare, per il riconoscimento, la comprovante documentazione relativa.

4. — Analogamente a tutti coloro che provenissero da altri Enti o Federazioni Nazionali verrà riconosciuto il grado coprovato da documenti quali tessere o diplomi rilasciati dagli enti o Federazioni di cui sopra.

Art. 4

PROGRAMMI

1. — Il programma di esame per passaggio di grado (Dan) è riportato in calce al presente regolamento. Le prove saranno a carattere sia teorico che pratico. Saranno graduati al Dan superiore solo coloro che abbiano ottenuto la sufficienza di tutte le prove di esami.

Art. 5

L'INSEGNAMENTO

1. — L'insegnamento del judo è devoluto esclusivamente

alle cinture nere che, raggiungendo tale grado, sono pure considerati INSEGNANTI TECNICI DELLA LEGA JUDO UISP.

Art. 6

CATEGORIE

1. — Gli insegnanti Tecnici sono suddivisi in due categorie:
- a) istruttore - C.N. 1° e 2° Dan;
 - b) Maestro - C.N. 3° Dan e superiore.

Art. 7

ACQUISIZIONE DI QUALIFICA

1. — Chi intenda acquisire la qualifica di cintura nera e insegnante tecnico in ogni categoria, prima della prova di esame dovrà, di norma, frequentare gli appositi corsi organizzati dalla Lega Judo UISP.

2. — Potranno partecipare a detti corsi tutti coloro che rispondano ai requisiti riportati nella tabella A) di questo regolamento.

3. — Gli insegnanti stranieri o provenienti da altri Enti o Federazioni Nazionali sono equiparati a tutti gli effetti agli insegnanti tecnici UISP.

Art. 8

COMPATIBILITA'

La qualifica di insegnante tecnico non comporta alcuna incompatibilità con eventuali cariche di lega o sociali e con la qualifica di atleta o di arbitro.

Art. 9

CESSAZIONE

1. — Gli insegnanti tecnici cessano di far parte della Lega per i seguenti motivi:

- a) dimissione;
- b) mancato rinnovo della tessera per tre anni;
- c) ritiro della tessera per gravi provvedimenti disciplinari da parte dei competenti organi della Lega Judo UISP.

Per essere reintegrato nel grado precedentemente acquisito gli insegnanti tecnici fuori quadro per i motivi di cui al comma a) e b) dovranno partecipare ad uno Stage Nazionale di aggiornamento con esame finale.

DISPOSIZIONI TRANSITORIE E FINALI

1) Il presente regolamento entra in vigore con decorrenza 9-2-1976.

2) Tutti i gradi precedentemente conseguiti o riconosciuti in maniera non conforme al presente regolamento vengono automaticamente confermati, senza ulteriori prove od esami, e solo in seguito alla partecipazione ad uno Stage Nazionale entro il 1976.

In caso di mancata partecipazione ad uno di tali stages detti Grandi Dan (dal 2° in poi) potranno, salvo casi eccezionali, essere confermati solo in seguito ad esami, in ossequio al presente regolamento.

3) I Corsi di formazione Insegnanti iniziati prima dell'approvazione del presente regolamento, verranno portati a termine, ed i partecipanti verranno qualificati in base al Regolamento del Corso stesso, anche se non è conforme al presente regolamento.

Le Cinture Nere provenienti da altri Enti o Federazioni, in possesso di gradi Dan, ma non della qualifica di Insegnante Tecnico, (agonisti, arbitri, ecc.), manterranno il loro grado Dan ma, per essere abilitati all'insegnamento, dovranno sostenere un esame secondo i Regolamenti e programmi UISP, in seguito al quale potranno venir qualificati quali Istruttori o Maestri a seconda del livello raggiunto.

Potranno quindi, ma solo in questi casi, esservi ad esempio C. Nere di 2° Dan e superiori, con qualifica di Istruttore o addirittura non abilitati all'insegnamento.

4) Le Regioni ove il CESFOR Regionale non sia funzionante, potranno rivolgersi al CESFOR funzionante più vicino per territorio. Finché il CESFOR Nazionale non sarà funzionante i suoi compiti per la Lega Nazionale Judo e D.A. verranno svolti dal CESFOR Regionale Piemontese.

PROGRAMMA TECNICO

I - CONOSCENZA

1. Storia del Judo.
2. Comprensione del Judo.
3. Filosofia del Judo. Il Bushido.
4. Conoscenza del Corso Base.
5. Didattica del Judo: metodi di insegnamento.

II - IL DOJO

1. Concetto di Dojo.
2. Comportamento nel Dojo.
3. Equipaggiamento necessario.
4. Le cinture e i gradi.
5. REI: il saluto; spirito del rispetto.

III - PREPARAZIONE AL JUDO

1. Shisei: le posizioni del corpo con particolare attenzione allo « Shizen-tai ».
2. Aruki kata: i vari modi di muovere il corpo con particolare risalto al « Tai-sabaki ».
3. Kuzushi kata: i vari modi per rompere l'equilibrio dell'avversario con particolare attenzione al vecchio metodo « Butoku-Kai ».
4. Kumi Kata: i diversi metodi di presa al Judogi; le prese fondamentali; le prese vietate, ecc.
5. Scomposizione di una tecnica del Nage Waza nelle sue tre componenti: Kuzushi, Tsukuri e Kake.

IV - TAISO: LA GINNASTICA

1. La preparazione fisica.
2. Ginnastica di riscaldamento.
3. Ginnastica di potenziamento.
4. Esercizi di rilassamento.
5. Ginnastica specifica:
 - a) per il bambino;
 - b) per la donna;
 - c) per l'adulto;
 - d) per l'agonista.
6. Elementi di ginnastica correttiva.

V - IL CORSO BASE

A) TACHI WAZA - Le Tecniche di Proiezione

METODO DI BASE

1. O goshi.
2. O soto gari.
3. Ippon seoi nage.
4. Harai goshi.

MOVIMENTI DERIVATI

1. Tsurikomi goshi.
2. O soto guruma.
3. Kata seoi.
4. Morote seoi.

5. Hane goshi.
6. Hiza guruma 1, 2, 3.
7. Da ashi barai.
8. Tai otoshi.
9. O uchi gari.
10. Okuri ashi barai.
11. Kouchi gari.
12. Tomoenage.

- Eri Seoi.
- Seoi otoshi.
- Kuzure kata seoi.
- Kata guruma otoshi.
- Uki goshi.
- Tsurikomi goshi.
- Taka uchi mata.
- Sasae tsurikomi ashi.
- O uchi gake.
- Harai tsurikomi ashi.
- Kouchi gake.
- Yoko Tomoe.
- Maki Tomoe.

B) KATAME WAZA: Tecniche di Controllo

METODO BASE

1. Hon kesa gatame.
2. Kata gatame.
3. Kami shiho gatame.
4. Kuzure kami shiho gatame.
5. Yoko shio gatame.
6. Juji jime (Nami, Kata, Giaku).
7. Okuri eri jime.
8. Hadaka jime.
9. Kataha jime.
10. Ude garami 1, 2, 3.
11. Ude hishiji juji gatame.
12. Ashi garami.

MOVIMENTI

- #### COMPLEMENTARI
- Kuzure kesa gatame.
 - Giaku (ushiro) kesa gatame.
 - Mune gatame.
 - Tate shio gatame 1, 2, 3.
 - Kashira gatame.
 - Ura shiho gatame.
 - Kami sankaku gatame.
 - Kuzure yoko shiho gatame.
 - Tate sankaku gatame.
 - Uki gatame.
 - Ude hishiji ude gatame.
 - Ude hishiji hara gatame.
 - Ude hishiji waki gatame.
 - Ude hishiji ashi gatame.
 - Ude hishiji hiza gatame.
 - Ude hishiji henka waza.

C) KATAME WAZA - Tecniche al suolo per BAMBINI al disotto del 14 ANNI di età.

METODO BASE

1. Hon kesa gatame.
2. Kuzure Kesa gatame.

MOVIMENTI

- #### COMPLEMENTARI
- Kashira gatame.

3. Ushire (Giaku) kesa gatame.
4. Makura kesa gatame.
5. Kata gatame.
6. Kami shiho gatame.
7. Kuzure kami shiho gatame.
8. Yoho shiho gatame.
9. Kuzure yoho shiho gatame.
10. Mune gatame.
11. Tate shiho gatame 1, 2, 3.

- Ura shiho gatame.
- Kami sankaku gatame.
- Tate sankaku gatame.
- Uki gatame.

Questa modifica al Katame Waza del CORSO BASE è stata studiata in quanto sarebbe pericoloso ed inopportuno insegnare ai bambini al di sotto del 14° anno di età tecniche sia di Shime che di Kansetsu Waza.

VI - NAGE WAZA - LE TECNICHE DI PROIEZIONE

a) KOSHI WAZA - Tecniche d'anca

1. Uki goshi.
2. O goshi.
3. Koshi gurama.
4. Kubi nage.
5. Tsuru goshi.
6. O tsuri goshi.
7. Ko tsuri goshi.
8. Obi goshi.
9. Tsurikomi goshi.
10. Sode tsurikomi goshi.
11. Harai goshi.
12. Hane goshi.
13. Take uchi mata.
14. Ushiro goshi.
15. Utsuri goshi.

b) TE WAZA - Tecniche di mano, braccio e spalla

1. Uki otoshi.
2. Sumi otoshi.
3. Kuki nage.

4. Tai otoshi.
5. Kata seoenage.
6. Kuzure kata seoenage.
7. Ktaeri seoi.
8. Ippon seoenage.
9. Morote seoi nage.
10. Seoi otoshi.
11. Funikomi seoi.
12. Kata guruma otoshi.
13. Seoinage.
14. Morote tai otoshi.
15. Kata guruma.
16. Motore gari.
17. Sukui nage.
18. Te guruma.
19. Ganseki Otoshi.
20. Tamara garuma.
21. Yama arashi

c) ASHI WAZA - Tecniche di piede e gamba

1. Hiza guruma.
2. Sasae tsurikomi ashi.
3. Harai tsurikomi ashi.
4. Okuri ashi barai.
5. De ashi barai.
7. Ko soto gake.
8. Ko uchi gari.
9. Ko uchi otoshi.
10. Ko uchi gake.
11. O uchi gari.
12. O uchi gake.
13. O soto gari.
14. O soto otoshi.
15. O soto guruma.
16. O soto gake.
17. Ashi guruma.
18. O Guruma.
19. O uchi mata.
20. Ko uchi mata.
21. Kuchiki daoshi.

d) SUTEMI WAZA - Tecniche di sacrificio

1. Tomoenage.
2. Yoko tomoe.
3. Maki Tomoe.
4. Ura nage.
5. Sumi gaeshi.
6. Tawara gaeshi.
7. Obi otoshi.
8. Hikkomo gaeshi.
9. Yoko gake.
10. Yoko guruma.
11. Uki Waza.
12. Yoko otoshi.
13. Tani otoshi.
14. Yoko wakare.
15. Daki Wakare.
16. Kani basami.
17. Ude gaeshi.

e) MAKIKOMI WAZA - Tecniche di avvistamento

1. Ushi makikomi.
2. Soto makiomi.
3. O soto makikomi.
4. Hano makikomi.
5. Harai makikomi.
6. Kubi makikomi.

N.B. Generalmente le tecniche di avviamento (Makikomi waza) vengono inserite nello studio delle « sutemi waza ». Data però la peculiarità di queste tecniche, anche seguendo i più moderni concetti didattici, si è ritenuto bene effettuarne lo studio in un gruppo a parte.

VII - KATAME WAZA - LE TECNICHE DI CONTROLLO

a) OSAEKOMI WAZA - Le immobilizzazioni.

1. Hon kesa gatame
2. Kuzure kesa gatame
3. Kashira gatame
4. Kata gatame

5. Kata osae gatame
6. Ura gatame 1,2
7. Ushiro (Giaku) kesa gatame
8. Makura kesa gatame
9. Kubi kesa gatame
10. Kami shiho gatame
11. Kuzure kami shiho gatame
12. Ura shiho gatame
13. Yoho shiho gatame
14. Kuzure yoho shiho gatame
15. Mune gatame
16. Tate shiho gatame 1,2,3
17. Tate sankaku gatame
18. Kami sankaku gatame
19. Uki gatame

b) SHIME WAZA -TECNICHE DI STROZZAMENTO E DI SOFFOCAMENTO

1. Mami jiji jime
2. Kata juji jime
3. Giaku juji jime
4. Okurieri jime
5. Hadaka jime 1 e 2
6. Kataha jime
7. Tomoe jime
8. Ebi garami
9. Eri jime 1 e 2
10. Kensui jime
11. Kata jime
12. Do jime
13. Hiza jime
14. Tsukkomi jime
15. Ebi jime (Kuzure Kata Juji jime)
16. Hasami jime (Kuzure Kata Juji jime)
17. Jgocu jime
18. Katate jime
19. Sode Guruma jime
20. Ashi jime
21. Kakato jime
22. Kami shiho jime
23. Kami shiho ashi jime

24. Kami shiho basami
25. Giaku okurieri jime
26. Kaeshi jime
27. Giaku kaeshi jime
28. Koshi jime (Kuzure okurieri jime)
29. Mae sankaku jime
30. Ushiro sankaku jime
31. Tawara jime
32. Yoto Jusai jime

c) UDE KANSETSU WAZA - Leve articolari al gomito

1. Ude hishigi ude gatame
2. Ude garami 1 2 3
3. Ude hishigi juji gatame
4. Ude hishigi shime garami
5. Kami ude hishigi juji gatame
6. Yoko ude hishigi
7. Kami hiza gatame
8. Kuzure ude hishigi
9. Giaku juji gatame
10. Ude hishigi shime garami
11. Hiza gatame
12. Ude hishigi hara gatame
13. Ude hishigi waki gatame
14. Ude hishigi ashi gatame
15. Kuzure ude garami
16. Ude hishigi hoten gatame
17. Kesa garami
18. Kuzure kami shiho garami
19. Giaku kesa garami
20. Mune garami
21. Hizi Makkomi
22. Giaku tekubi
23. Ude hishigi mune giaku
24. Kuzure hiza makkomi
25. Kannuki gatame
26. Ude hishigi Hiza gatame
27. Sankaku gatame (Tate ude kansetsu)
28. Ushiro sankakii gatame (Ude kansetsu)

d) ASHI KANSETSU WAZA - Leve articolari al piede e alla gamba

1. Kata ashi hishigi 1, 2, 3
2. Rio ashi hishigi 1, 2, 3
3. Ashi dori garami
4. Hiza hishigi
5. Tate shiho hiza hishigi
6. Ashi makkomi
7. Kani basami ashi garami
8. Ashi Kennuki
9. Ashi teri garami
10. Tate shiho hiza hishigi ura

e) KUBI KANSETSU WAZA - Lussazioni al collo

1. Kubi hishigi
2. Kubi hishigi osae 1 e 2
3. Tate kubi hishigi
4. Giaku kubi hishigi
5. Tomoe kubi hishigi
6. Kubi hishigi kesa gatame

VIII - RENRAKU WAZA - GLI ATTACCHI SUCCESSIVI

IX - KAESHI WAZA - I CONTRACCOLPI

Essendo la gamma degli attacchi successivi e dei contraccolpi infinita e variabile a seconda delle attitudini e delle caratteristiche fisiche sia di Tori che di Uke considerati sia individualmente che nei reciproci rapporti non elencheremo esempi di queste tecniche lasciando al candidato lo studio di sue tecniche personali da eseguire in successione o contro le tecniche studiate.

Si ricorda che sia il Renraku che il Kaeshi Waza si riferiscono sia al Nage Waza che al Katame Waza.

X - I KATA: Le forme preordinate, ovvero la Grammatica del Judo

Randori No KATA

1. Nage No Kata
2. Katame No Kata

3. Gonosen No Kata
4. Kime No Kata
5. Ju No Kata
6. Itsutsu No Kata
7. Koshiki No Kata

XI - ATEMI WAZA - La Tecnica dei Colpi Diretti

1. Yubi saki ate
2. Kobushi ate
3. Te gatana ate
4. Hizi ate
5. Hiza gashira ate
6. Sekito ate
7. Kakato ate
8. Kubi ate

XII - DIFESA PERSONALE

1. L'applicazione del Judo alla Difesa Personale
2. I concetti della Difesa Personale Superiore
3. La difesa Personale Integrale.

XIII - METODI DI ALLENAMENTO

1. Tandoku Renshyu
2. Uchi komi
3. Butsukari
4. Yaku soku geiko
5. Kakari geiko
6. Randori
7. Shihai

XIV - SHINBAN - L'ARBITRAGGIO

1. Le norme del Regolamento Internazionale
2. Il punto sullo shinban
3. Shinban No Kokoro E: Lo spirito dello Shinban
4. Metodi di Shinban
5. Esercizi pratici di arbitraggio

XV - KATSU

1. Nozioni generali:
 - a) Studio del Kappo
 - b) Prima del Kappo
 - c) Facendo il Kappo
 - d) Dopo il Kappo
 - e) quando evitare il Kappo
 - f) segni che indicano che il paziente può essere rianimato.
2. Hara Katsu
3. Se Katsu
4. Ki Katsu
5. Hana Katsu
6. Kusuri Katsu
7. Mizu katsu

XVI - MEDICINA SPORTIVA

1. Anatomia umana
2. Fisiologia
3. Psicologia
4. Dietologia dello sportivo
5. Il primo soccorso dell'infortunato
6. Metodi per il bambino

XVII - STATUTO E REGOLAMENTI

1. Lo Statuto U.I.S.P.
2. Regolamento Organico della Lega Judo UISP
3. Regolamento Tecnico
4. Regolamento Gare
5. Regolamento Arbitrale Internazionale e norme esecutive U.I.S.P.
6. Regolamento S.A.I. (Settore Arbitri Judo)
7. Regolamento giurati
8. Documenti della Lega Judo
9. Sportass

XVIII - DIRITTO SPORTIVO

XIX - ARTI MARZIALI COMPLEMENTARI

1. AIKIDO: combattimento di un uomo disarmato contro uno o più avversari disarmati o armati delle armi tradizionali - attacchi ai punti dolorosi e vitali.
2. KARATE: le tecniche dell'Atemi Waza, attacchi diretti ai punti vitali.
3. KENDO: combattimento con la spada (Katana), inteso nel suo spirito originale di Arte Marziale.
4. JU-JITSU

Tab. A - REQUISITI NECESSARI PER ESSERE QUALIFICATI INSEGNANTI TECNICI DI JUDO

ISTRUTTORE C.N. 1° DAN	ISTRUTTORE C.N. 2° DAN	M A E S T R O		
		C.N. 3° DAN	C.N. 4° DAN	C.N. 5° DAN
18 ANNI				
Tesserato 1° Kyu per almeno 18 mesi	Tesserato Istruttore 1° Dan per almeno 2 anni consecutivi	Tesserato come Istruttore 2° Dan per almeno 2 anni consecutivi	Tesserato 3° Dan Maestro per almeno 2 anni consecutivi	Tesserato 4° Dan Maestro per almeno 2 anni consecutivi
Aver partecipato ai corsi di formazione appositamente organizzati e relativi Stages	IDEM	IDEM	IDEM	IDEM
Aver superato gli esami relativi presso la apposita Commissione nominata dal CESFOR Regionale	Aver superato gli esami relativi presso la apposita Commissione nominata dal CESFOR Nazionale	IDEM	IDEM	IDEM
			Stesura e discussione di una Tesi su argomenti da concordarsi con la Commissione Esaminatrice	Stesura di una Monografia su argomento da concordarsi con il Direttivo Nazionale o pubblicazione di un testo su argomenti di interesse per la Lega

Tab. B - PROGRAMMI PER I PASSAGGI DI GRADO (FINO AL 3° DAN)

		1° DAN	2° DAN	3° DAN
I	Conoscenza	1/4/5/	1/2/4/5/	1/2/3/4/5/
II	Il Dojo	Tutto	Tutto	Tutto
III	Preparazione al Judo	Tutto	Tutto	Tutto
IV	Taiso	1/2/3/4/	1/2/3/4/5/	1/2/3/4/5/6/
V	a/b/c Corso Base e Tecniche derivate e complementari	Completo	Completo	Completo
VI	a NAGE WAZA Koshi Waza	1/2/3/4/5/6/7/9/ 10/11/12/13/14/	Completo	Completo
	b Te Waza	1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 10/12/13/14/15/16/	1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 10/11/12/14/15/ 16/17/	Completo
	c Ashi Waza	1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 11/13/14/15/17/18/ 19/20/	1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 10/11/12/13/14/15/ 16/17/18/19/20/	Completo
	d Sutemi Waza	1/2/3/4/5/9/10/11/	1/2/3/4/5/6/9/10/ 11/12/13/16/	Completo
	e Makikomi Waza	1/2/	1/2/3/	Completo

VII	a	KATAME WAZA Osaekomi Waza	Completo	Completo	Completo
	b	Shime Waza	1/2/3/4/5/6/14/17/ 19/20/28/29/30/32/	1/2/3/4/5/6/7/11/ 14/16/18/19/22/ 23/30/32/	Completo
	c	Ude Kansetsu Waza	1/2/3/4/5/6/11/12/ 13/14/15/26/27/	1/2/3/4/5/6/7/8/9/ 10/16/17/20/21/26/ 27/28/	Completo
	d	Ashi Kansetsu Waza			Completo
	e	Kubi Kansetsu Waza			Completo
VIII IX		RENRAKU WAZA KAESHI WAZA	Nozioni generali	Dimostrazione rela- tiva alle tecniche del corso base	Dimostrazione rela- tiva alle tecniche del Nage e Katame
X		KATA	1/	1/2/	1/2/3/
XI		ATEMI WAZA			
XII		DIFESA PERSONALE	1/	1/2/	1/2/
XIII		METODI DI ALLENAMENTO	Tutti	Tutti	Tutti
XIV		ARBITRAGGIO	1/2/3/4/5/	1/2/3/4/5/ approfondito	1/2/3/4/5/ approfondito
XV		KATSU		Nozioni generali	1 a b c d e f
XVI		MEDICINA SPORTIVA	5/	1/5/	1/3/5/
XVII		REGOLAMENTI	Conoscenza generale	Tutti	Tutti
XVIII		DIRITTO SPORTIVO			
XIX		ARTI MARZIALI E COMPLE- MENTARI			

Dal primo marzo 2012 il JUDO KODOKAN CLUB di TORINO è rivissuto per circa tre mesi presso l'URRICANE Fight Scool, via Sabaudia 38 Grugliasco.

A fine maggio il tutto si é inaspettatamente e molto spiacevolmente concluso e di conseguenza é cessata l'attività all' Hurricane Fight Scool come dettagliato [qui](#).

Dal 2 Ottobre 2012 siamo ospiti della Palestra P.G.S. OLIMPIA in via Stupinigi N° 1 presso l'ASD Don Bosco Rivoli – Cascine Vica – Rivoli.

Per informazioni rivolgersi direttamente in Segreteria: Tel e Fax 011.956.07.08 .