

Edito a cura dell' Associazione Spontanea

JUDO KODOKAN TORINO



I QUADERNI DEL KODOKAN

1° quaderno - a cura del M° Mario BRUCOLI C.N. 4° Dan.

IL DOJO - etichetta - salute

JUDO TAISO - la preparazione fisica specifica

UKEMI

SHISEI

SHIN TAI

TAI SABAKI

KUMI KATA - il JUDO GI

KUZUSHI

1 Settembre 1982

Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino

1

ETICHETTA JUDO

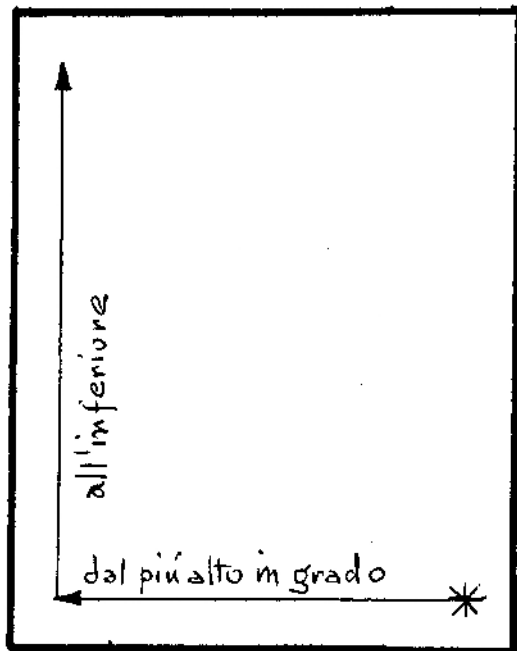


IL DOJO

IL SALUTO

KAMIZA - Posto d'onore - Lato riservato al Maestro-Autorità

SHIMOSEKI - Lato inferiore

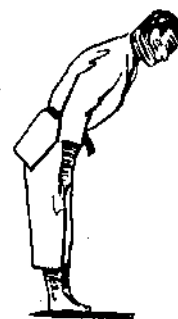


JOSEKI - Lato Superiore lato del Maestro

SHIMOZA - Posto inferiore

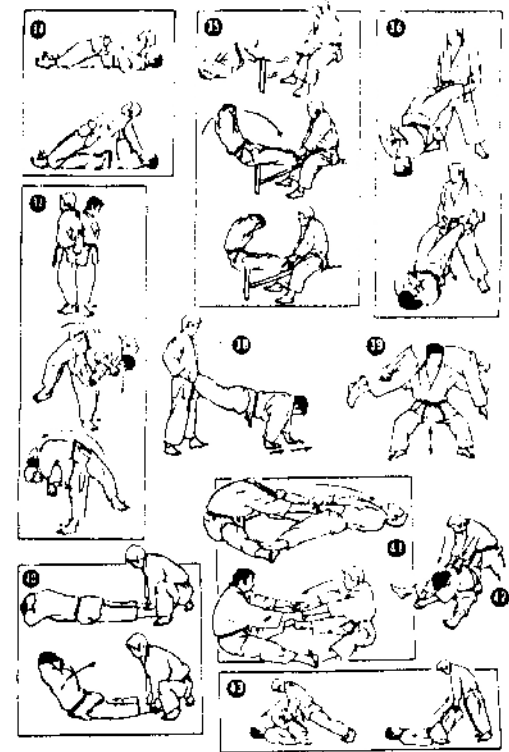
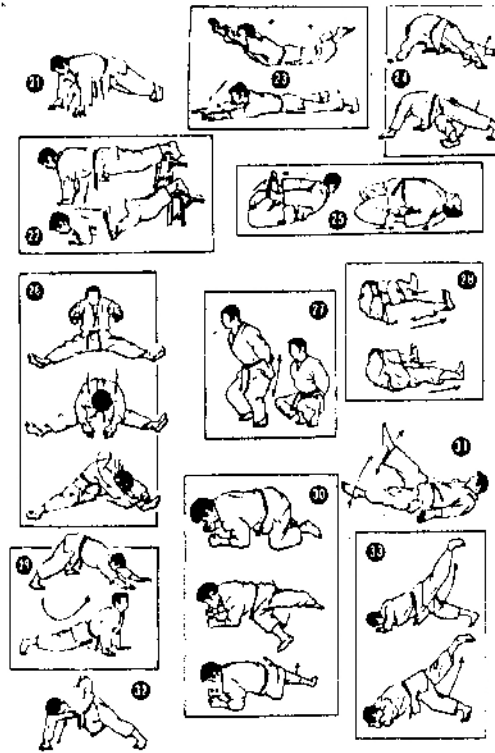
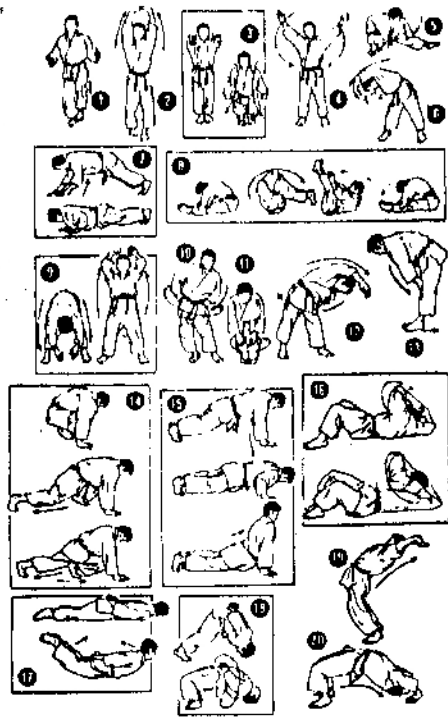


di cerimonia - accosciato - " ZA REI "



in piedi - " RITZU REI "

JUDO TAISO

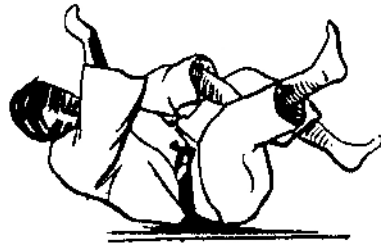


UKE MI

USHIRO...



YOKO...



MAE...

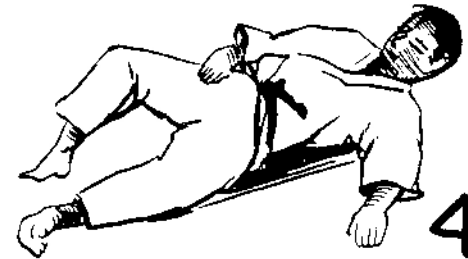
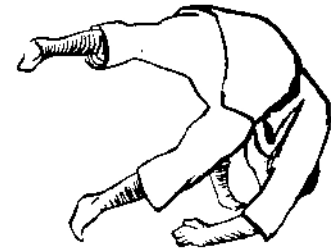
1°



2°



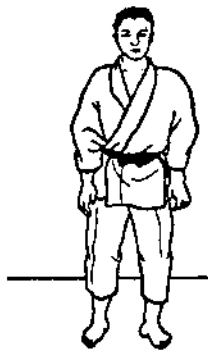
MAE
MAWARI...



4

SHI SEI

Le posizioni
del corpo. -



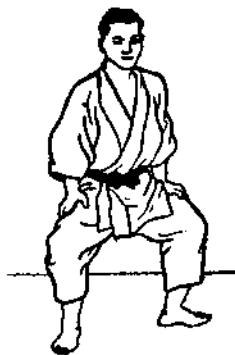
SHIZEN HONTAI



MIGI SHIZEN TAI



JIGO HON TAI



MIGI JIGO TAI

SHIN TAI

Gli spostamenti. -

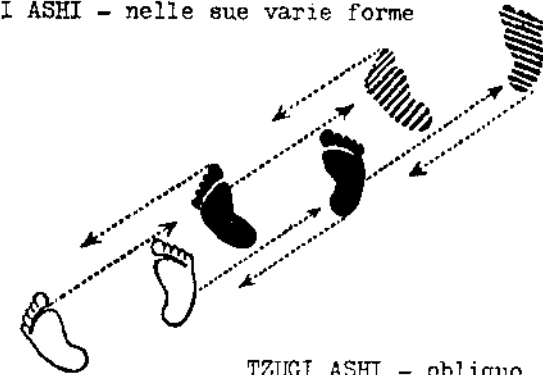


AYUMI ASHI - modo di camminare normale
col piede che sorpassa piede

TZUGI ASHI - nelle sue varie forme



TZUGI ASHI -
avanti indietro

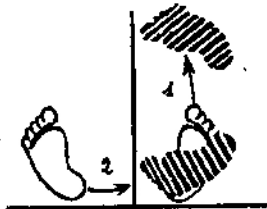


TZUGI ASHI - obliquo
avanti ed indietro



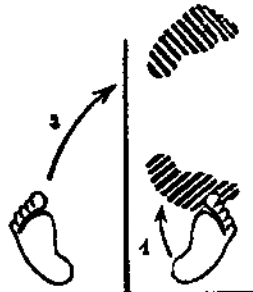
OKURI ASHI - altro nome dello
TZUGI ASHI - laterale da
destra a sinistra e viceversa

TAI SABAKI AVANTI
1° forma



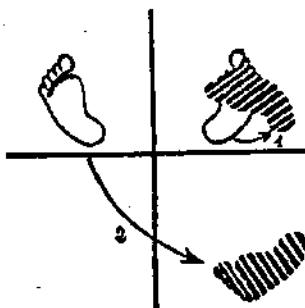
a sinistra

2° forma



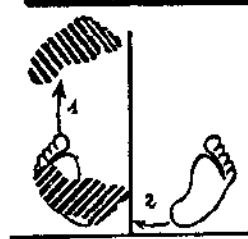
a destra

TAI SABAKI INDIETRO
forma diretta

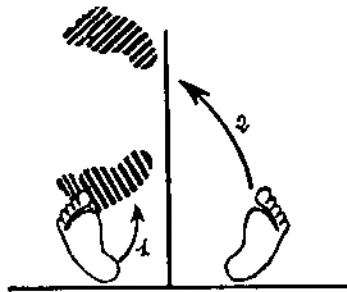


a sinistra

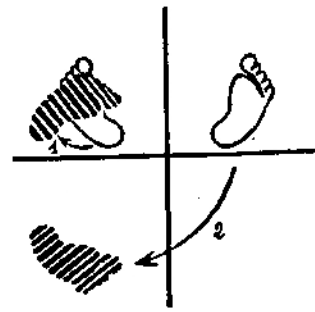
TAI SABAKI



a destra

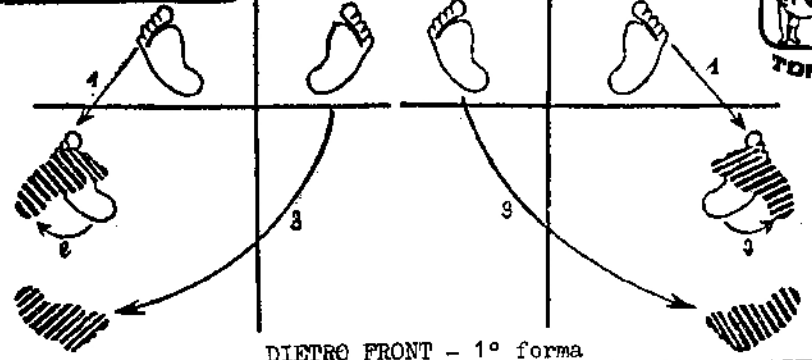


a sinistra

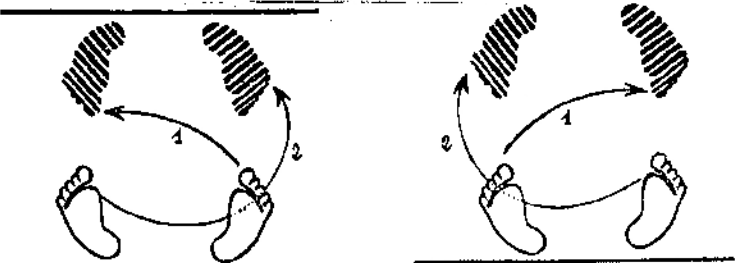


a destra

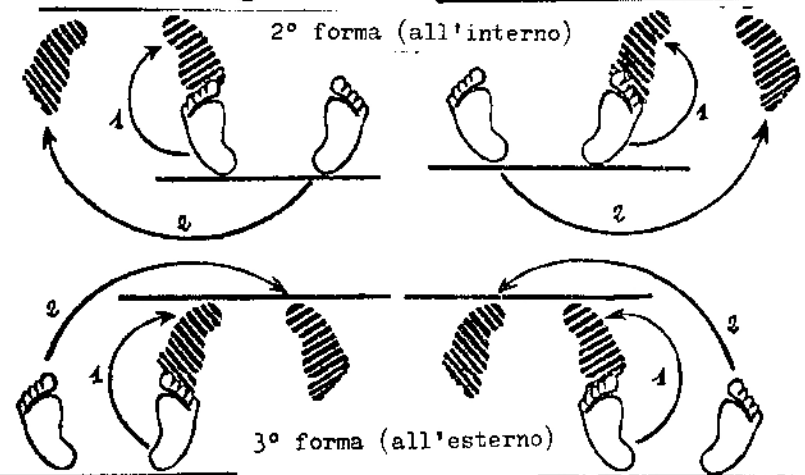
TAI SABAKI INDIETRO
forma laterale indietro



DIETRO FRONT - 1° forma



2° forma (all'interno)

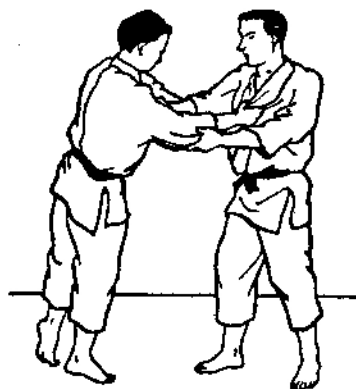


3° forma (all'esterno)



KUMI KATA

Fondamentali



Vista frontale - dall'alto in basso sulla metà destra (la sinistra del personaggio)

- A) Hidari yoko eri - bavero sinistro in alto
- B) Hidari mae eri - bavero sinistro di faccia
- C) Hidari soto ue sode - manica sinistra in alto all'esterno
- D) Hidari soto naka sode - manica sinistra al centro all'esterno
- E) Hidari sode guchi - inizio della manica sinistra
- F) Hidari mae obi - cintura dal davanti a sinistra
- G) Mae obi - centro della cintura, davanti

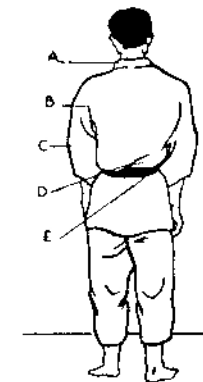
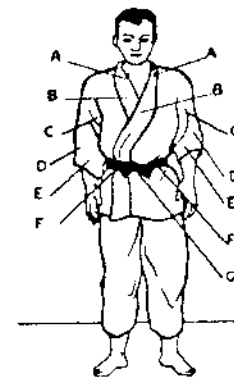
Sulla metà sinistra (alla destra del personaggio)

- A) Migi yoko eri - bavero destro in alto
- B) Migi mae eri - bavero destro di faccia
- C) Migi uchi ue sode - manica destra in alto all'interno
- D) Migi uchi maka sode - manica destra al centro all'interno
- E) Migi sode guchi - inizio della manica destra
- F) Migi mae obi - cintura davanti a destra

Sul personaggio visto di schiena

- A) Ushiro eri - risvolto di dietro
- B) Hidari ue sode - manica sinistra in alto di dietro
- C) Hidari soto maka sode - manica sinistra al centro all'esterno
- D) Ushiro hidari yoko obi - cintura a sinistra di dietro
- E) Ushiro obi - cintura di dietro

I punti di presa comunemente più usati.



Judo Kodokan Club - via Filadelfia 88 - 10134 Torino

KUZUSHI



KUZUSHI - lo squilibrio

Per poter proiettare un avversario in piedi quando é ben piazzato sulle sue gambe é opportuno, in primo luogo metterlo in " squilibrio ", vale a dire in una posizione dalla quale potrà essere facilmente proiettato. Questa azione si chiama "KUZUSHU" che, letteralmente significa:

"distruggere, demolire, rompere, cambiare, ecc..

Una posizione "KUZURETA" é una posizione nella quale il JUDOKA é in qualche modo "penzolante" e non può fare dei movimenti rapidi e precisi.

Ci sono otto direzioni differenti nelle quali si può squilibrare un avversario.

HAPPO KUZUSHI - gli otto squilibri

Ma mae - avanti

Ma ushiro - indietro

Migi yoko - laterale destro

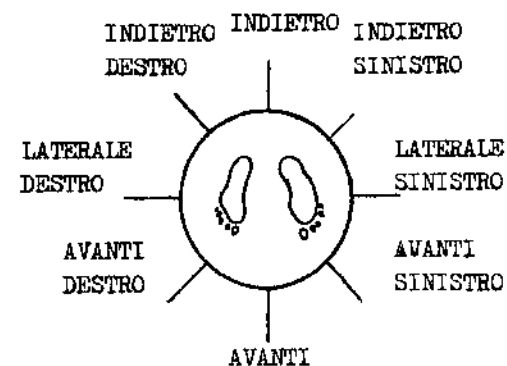
Hidari yoko - laterale sinistro

Migi mae sumi - avanti destro

Hidari mae sumi - avanti sinistro

Migi ushiro sumi - indietro destro

Hidari ushiro sumi - indietro sinistro





Judo Kodokan Club

TORINO

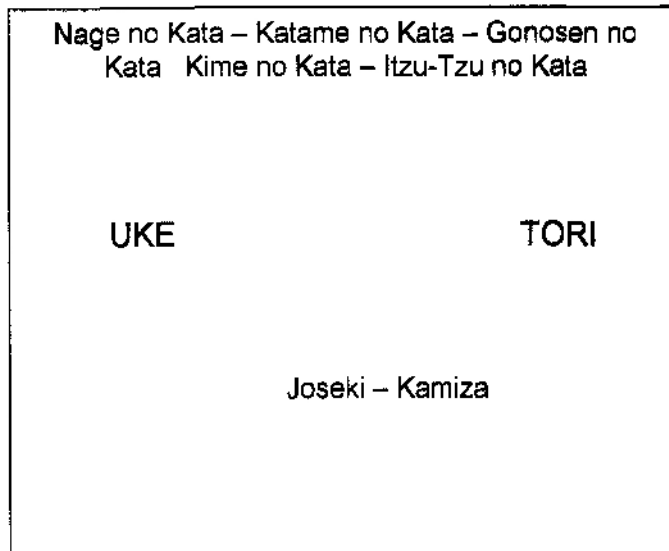
VIA FILADELFIA 88 - STADIO COMUNALE

ONLUS

Web site – <http://users.iol.it/giovanni.nicola> ; e mail –

Telefono – in orario di Segreteria – 0339 690 6235

POSIZIONE DI TORI ED UKE NELL'ESECUZIONE DEI VARI KATA



Dal primo marzo 2012 il JUDO KODOKAN CLUB di TORINO è rivissuto presso l'URRICANE fight Scool, via Sabaudia 38 Grugliasco

**Segreteria: Michela 348.4615776
Istruttore Marco 349.1266675**

Questa piacevole esperienza si è conclusa. Maggiori dettagli su [questa](#) pagina.