



柔道

NUOVO

MANUALE
TECNICO

50° ANNIVERSARIO DELL'
A.S.D. JUDO CLUB ROBUR THIENE
1970- 2020

IL LIBRO VIENE DEDICATO A TUTTI COLORO CHE HANNO INTRAPRESO LA
" VIA DELLA CEDEVOLEZZA' " STUDIANDO E PRATICANDO JUDO.

SI RINGRAZIANO TUTTE LE PERSONE CHE , IN MODO DIRETTO O
INDIRETTO, HANNO CONTRIBUITO IN QUESTI ANNI ALLO SVILUPPO DI
QUESTO METODO EDUCATIVO E ARTE MARZIALE NEL NOSTRO DOJO A
THIENE.

ABBIAMO GIOVATO MENTALMENTE E FISICAMENTE DI QUESTA PALESTRA,
E SIAMO FIERI DI POTER CONTINUARE IL CAMMINO INTRAPRESO
CINQUANT' ANNI FÀ A BENEFICIO DI TUTTI.

È DA ATENE 2004 CHE IL JUDO DIVENTA IL TERZO SPORT OLIMPICO
PIÙ UNIVERSALE , CON ATLETI DA 38 PAESI DIVERSI. L' UNESCO HA
DICHIARATO LO SPORT DEL JUDO COME MIGLIORE ATTIVITÀ FISICA
PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 4 AI 21 ANNI, IN QUANTO PROMUOVE
UN' EDUCAZIONE FISICA COMPLETA.

VOGLIAMO CONTRIBUIRE ULTERIORMENTE ALLA DIVULGAZIONE DI
QUESTA DISCIPLINA CHE PUÒ ESSERE INTRAPRESA DA TUTTI.

UN GRANDE RINGRAZIAMENTO AL NOSTRO MAESTRO GIUSEPPE
MARCHESANO E BUONA LETTURA DA TUTTI NOI.

MARCO GILARDINI

PAOLO ROSSI

UMBERTO SARTORI

ANNA FERRARESE

ENRICO RIZZI

STEFANO CATTELAN

MATTIA TURCO

INDICE

.NATURA DEL JUDO	PAG . 2
.STORIA DEL JUDO	PAG. 3 - 6
.FEDERAZIONE FIJKAM	PAG. 7 - 9
.ARBITRAGGIO	PAG. 10 - 13
.STRUTTURA DEL JUDO	PAG. 14 - 17
.CINTURA BIANCA GIALLA	PAG. 18 - 19
. CINTURA GIALLA	PAG. 20-21
.CINTURA GIALLA-ARANCIO	PAG. 22 - 24
.CINTURA ARANCIO	PAG. 25 - 26
.CINTURA ARANCIO-VERDE	PAG. 27
.CINTURA VERDE	PAG. 28 - 29
.CINTURA VERDE-BLU	PAG. 30 - 31
.CINTURA BLU	PAG. 32 - 34
.CINTURA MARRONE	PAG. 35 - 38
.TACHI WAZA AGGIUNTIVI	PAG. 39 - 45
.NAGE NO KATA	PAG. 46 - 50
.KATAME NO KATA	PAG. 51 - 53
JU NO KATA	PAG.54
.LESSICO	PAG. 55 - 58
.CONTATTI E STAFF	PAG. 59

LA NATURA DEL JUDO

Il Judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. E' indomabile e penetra ovunque. E' permanente ed eterna come lo spazio ed il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti.

Eccola turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente, o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate.

Gunji Koizumi, Shi-han (1886-1964)
(8° Dan)



LA LEGGENDA

C'era una volta, molto tempo fa, un medico che si chiamava Shirobey Akiyama. La tradizione vuole che egli avesse studiato in Cina i metodi di combattimento del suo tempo, senza ottenere però il risultato sperato. Contrariato dal suo insuccesso, decise di pregare il Tanijn di Dazaifu e per cento giorni si immerse nella meditazione.

Avvenne che un giorno era nevicato abbondantemente. Il peso della neve spezzava i più robusti rami degli alberi che rimanevano spogliati.

Gli occhi di Shirobey Akiyama si posarono allora su un albero, che invece era rimasto intatto. Era un salice. Ogni volta che la neve accumulatasi sui rami minacciava di spezzarli, questi si fletteva per liberarsi del suo peso e riprendendo immediatamente la posizione primitiva.

Il fatto impressionò vivamente il bravo dottore che, intuendo l'importanza del principio della (non resistenza) lo applicò alla tecnica del combattimento, che poi prese il nome di Ju Jitsu.

DA JU JITSU A JUDO

In ogni paese del mondo esiste qualche forma di combattimento senza armi che si è tramandata fino ai nostri giorni. Queste forme di lotta si trasformano nel tempo a seconda dei vari influssi. Nell'Estremo Oriente si sviluppò la lotta giapponese ed il sumo. I restanti sistemi di lotta propri del Bushido (guerriero), raffinati per necessità di sopravvivenza sul campo di battaglia, ebbero vari nomi ed in seguito furono chiamati con il nome generico di Ju Jitsu. Esso comprendeva tecniche di proiezione, di controllo, di strangolamento, di rottura delle articolazioni; e solo nel XVII secolo fu praticato da tutti mentre prima era riservato alla sola classe dei Samurai.

Nacquero così numerose scuole di Ju Jitsu la più famosa delle quali era la Takenouchi-Ryu fondata nel 1532.

Con l'avvento delle armi da fuoco le scuole di Ju Jitsu perdono gran parte della loro importanza ed inizia un periodo di rapida decadenza. Ed è appunto in questo contesto che si inserisce Jigoro Kano: egli considerò il Ju Jitsu come un prezioso bene culturale e sociale da non disperdere; occorreva però modificarlo ed adattarlo alle necessità del momento, fino a trasformarlo in una sua parte addirittura in pratica sportiva, ciò per consentirgli una maggiore diffusione in ogni parte del mondo. Nasce così il Judo che pur tenendo inalterato il termine "Ju" morbido-cedevole, cambia il "Jitsu" arte, in "Do" via, intesa proprio come Via che conduce l'individuo ad una evoluzione personale. La differenza sta appunto nel fatto che mentre nel primo caso lo scopo era quello di utilizzare tale insegnamento in uno scontro vero e proprio con il fine di eliminare il proprio avversario, nel Judo, pur praticando un'efficace tecnica di attacco e difesa, lo scopo è il miglioramento della condizione del proprio essere.

JIGORO KANO

Da una famiglia di commercianti nel 1860 a Mikage, nella prefettura di Kobe, nasce Jigoro Kano: di gracile costituzione ma di intelligenza vivissima era soprannominato Nobe-no-Suke dal nome di un piccolo samurai.

Inviato a studiare a Tokio, egli frequenta inoltre le scuole di Ju Jitsu di Hachinosuke Fukuda e Masamoto Iso e successivamente si lega a Tsunetoshi Iikubo; per apprendere i suoi insegnamenti affitta un'altra stanzetta nel tempio di Eisho dove abitava e la attrezza per praticare su un tatami di 6 metri per 4. Questa è riportata come la nascita del Kodokan nel maggio 1882. Il primo anno la palestra ha 8 iscritti.

Diffusore dello sport in generale Jigoro Kano ricoprì in quest'ambito importanti cariche. Fu il fondatore dell'Associazione Atletica Giapponese e ne diventò il primo presidente, e con la nascita del Comitato Olimpico Internazionale attorno al '900 ne viene eletto rappresentante per il Giappone. Nel 1938 dopo la scissione del C.I.O. che si teneva al Cairo e in cui era riuscito a far designare Tokio sede della XII Olimpiade, morì facendo ritorno in patria a causa di una polmonite.



Jigoro Kano

IL KODOKAN

Dopo la sua fondazione nel maggio 1882, il Kodokan, che letteralmente significa "luogo dove si pratica la Via" ebbe grande diffusione grazie alle ripetute vittorie che ebbero sulle altre scuole di Ju Jitsu. Ma l'ideale sportivo non fece dimenticare a Kano la tradizione nipponica, il judo conservava il Kodokan shiai (gare tra bianchi e rossi) pratica che la storia fa risalire come confronto fra est e ovest a Minamoto no Yoritomo; ed in omaggio a Iikubo conservò un Kata della scuola Kito, il Koshiki no Kata, la cui prima parte (Omote) mostra il metodo proprio del Yoroi Kumiuchi (combattimento con l'armatura) e la seconda (Ura) l'influsso della concezione cinese del Ju Jitsu Tokugawa.

Dopo il primo dojo di 12 tatami, quello successivo ne contava 40 fino a che nel 1958 venne inaugurato il nuovo Kodokan con 1000 tatami, Nel 1949 fu fondata la Federazione di Judo che ebbe come sede il Kodokan stesso.

Con la maturazione nella pratica del judo, Jigoro Kano ne enunciò i principi fondamentali: "Sei -ryoku-zen-yo" ossia "Miglior uso dell'energia" che indicava come la cedevolezza controlla la forza e che attraverso il miglior uso della forza, sia fisica che mentale, si possono ottenere i risultati sperati; nel Dojo inoltre si comprende bene che lo sforzo per raggiungere la massima efficacia dipende dall'aiuto e dalla collaborazione degli altri (compagni di pratica, Maestro ecc.), ciò si lega fortemente all'altro principio fondamentale che è "Jita Kyohei" ossia "Mutua prosperità" che è la condizione ideale che si ottiene collaborando l'uno con l'altro in un sistema di reciproche concessioni per un risultato migliore.



IL JUDO IN ITALIA

Dopo che il Giappone fu costretto a uscire dall'isolamento impostogli dalla politica degli Shogun della famiglia Tokugama, dalle navi nere del Commodoro Perry della Marina Statunitense, e a causa della rivolta cinese dei "Boxer" prima e della guerra russo-giapponese poi, molte furono le navi di vari paesi (tra cui quelle italiane) che approdarono ai porti giapponesi. Furono così attentamente studiati usi, costumi, arte e sistema di guerra di questo popolo e in particolare il sistema di attacco e difesa nei corpo a corpo, tanto che tutte le varie marine tennero dei corsi sulle proprie navi per apprendere queste tecniche. Nacquero così attorno al 1906 i primi judoka italiani.

Il Ministero della Marina sollecitò i comandi delle navi a far seguire ai militari imbarcati corsi di ju jitsu-judo al fine di preparare istruttori per le forze armate.

Nel 1908 furono inviati in Italia due marinai che si erano particolarmente distinti nella pratica di quest'arte: si trattava di Mascardelli Luigi e Pizzolla Raffaele i quali tennero una dimostrazione a Roma, a Villa Ada, alla presenza dei Reali d'Italia. Ma la cosa rimase fine a se stessa come un semplice fatto curioso.

Fu nel 1921 grazie al sottufficiale Carlo Oletti che in Italia si riparlò di Ju jitsu, anno in cui a Roma, alla Farnesina, fu istituita la Scuola Centrale di Educazione Fisica per l'esercito. Oletti tenne l'incarico per la lotta giapponese fin al 1930 qualificando 150 ufficiali "esperti" e 1500 sottufficiali "istruttori".

Nel 1925 fu fondata la Federazione Italiana Ju jitsu e Judo che poco dopo assunse il nome di Federazione Italiana Lotta Giapponese; nello stesso anno si svolsero i primi Campionati Italiani.



(sottufficiale carlo oletti)

STORIA DELLA FEDERAZIONE

- 1902** ha inizio con la F.A.I. (Federazione Atletica Italiana), suddivisa in lotta greco-romana e sollevamento pesi è presieduta dal marchese Luigi Monticelli Obizzi.
Nel **1931** la F.A.I. assorbe la Federazione Italiana Lotta Giapponese (nata nel 1924 con il nome Federazione Jiu-Jitsuista Italiana).
Nel **1933** F.A.I. cambia il nome in F.I.A.P. (Federazione Italiana Atletica Pesante).
Nel **1948** la F.I.L.G. cambia nome in G.A.L.G. (Gruppo Autonomo Lotta Giapponese).
Nel **1951** G.A.L.G. cambia nuovamente in G.A.J. (Gruppo Autonomo Judo).
Nel **1951** debutta a Salisburgo, nella Mitropa Cup, la nazionale Italiana Maschile di Judo.
Nel **1953** F.I.A.P. e G.A.J. si riuniscono per imposizione del C.O.N.I.
Nel **1964** alle Olimpiadi di Tokyo il Judo Maschile entra nel programma olimpico, e viene definitivamente incluso ai Giochi del **1972** .
Nel **1966** la F.I.A.P. organizza il primo campionato italiano femminile di Judo, e lo stesso anno debutta a Kromeritz.
Nel **1974** la F.I.A.P. cambia nome in F.I.L.P.J. (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo).
Nel **1988** il Judo Femminile entra nel programma Olimpico come sport dimostrativo, ed entra definitivamente nei Giochi del **1992**.
Nel **1995** Il Karate (già disciplina associata) entra a fare parte della F.I.L.P.J. e cambia il nome in F.I.L.P.J.K. (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo Karate).
Nel **2000** la XXX Assemblea Nazionale decide di dividere la F.I.L.P.J.K. in Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (F.I.J.L.K.A.M.) e Federazione Italiana pesistica e Cultura Fisica (F.I.P.C.F), oggi F.I.P.E.

Discipline Associate:

Judo, Karate, Lotta Greco Romana, Ju Jitsu, Aikido, Sumo, M.G.A. , Pancrazio e S'istrumpa .

Discipline Olimpiche:

Judo, Lotta, Karate (disciplina dimostrativa nell'edizione 2020)

ORGANIGRAMMA FEDERALE 2021

Presidente Onorario : Giuseppe Pellicone

Presidente : Domenico Falcone

Segretario Generale : Massimo Benucci

SETTORE JUDO

Consiglieri : Giuseppe Matera (Vice Presidente), Maria Grazia Perrucci, Andrea Regis, Laura di Toma.

SETTORE LOTTA

Consiglieri : Giovanni Morsiani (Vice Presidente), Alessandro Saglietti, Dalma Caneva, Salvatore Campanella.

SETTORE KARATE

Consiglieri : Davide Benetello (Vice Presidente), Cinzia Colaiacomo, Alessia Coppola Neri, Daniela Berrettoni.

ORGANIGRAMMA REGIONALE 2021

VICEPRESIDENTE JUDO

Casellato Giuseppe

VICEPRESIDENTE LOTTA

Gastaldon Davide

VICEPRESIDENTE KARATE

Vardiero Vladi.

FIDUCIARIO AIKIDO

Toffetto Lorenzo

FIDUCIARIO JU JITSU

Bruscagnin Alessandro

FIDUCIARIO MGA

Michieletto Flavio

SETTORE JUDO

PRESIDENTE : *Giosuè Erissini*

VICEPRESIDENTE : *Giuseppe Casellato*

COMMISSARIO TECNICO REGIONALE : *Alessandro Esposito*

COMMISSARIO UFFICIALI DI GARA : *Aldo Albanese*

RESPONSABILE AMMINISTRATIVO : *Tullio Jseppi*

RESPONSABILE SCUOLA E PROMOZIONE : *Mauro Pasquali*

RESPONSABILE CENTRO TECNICO REGIONALE : *Sara Perissuti*

RESPONSABILE TECNOLOGIE INFORMATICHE E COMUNICAZIONE : *Diego Lancini*

JUDO IN ITALIA

Prima cintura Nera Italiana: timoniere della marina Luigi Moscardelli 1906
Cattedra di Judo presso Accademia Militare affidata a Carlo Oletti nel 1921
Primo Campionato Italiano Judo a Roma nel 1924
Primo Campionato Europeo Judo a Parigi nel 1951
Primo Campionato Mondiale Judo a Tokyo nel 1956
Prima Olimpiade a Tokyo nel 1964 a cui parteciparono Italiani
(Bruno Carmeni e Nicola Tempesta)

MEDAGLIERE OLIMPICO

Felice Mariani
BRONZO : Montreal , Canada 1976
Ezio Gamba
ORO : Mosca, Russia 1980
ARGENTO : Los Angeles , USA 1984
Alessandra Giungi
BRONZO :
Seul, Corea 1988
Emanuela Pierantozzi
ARGENTO : Barcellona, Spagna 1992
BRONZO : Sidney, Australia 2000
Girolamo Giovinazzo
ARGENTO : Atlanta , U SA 1996
BRONZO : Sidney, Australia 2000
Ylenia Scapin
BRONZO : Atlanta , USA 1996
BRONZO : Sidney, Australia 2000

Giuseppe Maddaloni
ORO : Sidney , Australia 2000
Lucia Morico
BRONZO : Atene, Grecia 2004
Giulia Quintavalle
ORO: Pechino , Cina 2008
Rosalba Forciniti
BRONZO : Londra, UK 2012
Fabio Basile
ORO : Rio, Brasile 2016
Odette Giuffrida
ARGENTO : Rio , Brasile 2016
BRONZO : Tokyo , Giappone 2020

ARBITRAGGIO

AREA DI COMBATTIMENTO



Area di Competizione

Per i Giochi Olimpici, Campionati del Mondo, le gare continentali ed eventi dell'IJF, l'Area di Combattimento, generalmente, dovrà essere di 8 metri x 8 metri.

Tatami

Generalmente ha una misura di un metro per due metri (accettati anche tatami con misura un metro per un metro) ed è composto di schiuma pressata.

Deve restare solido sotto il piede ed avere la proprietà di ammortizzare gli impatti durante le **Ukemi**, per tale ragione non deve essere sdruciolevole né troppo ruvido.

Gli elementi che costituiscono l'Area della Competizione, devono essere allineati senza spazi tra loro, devono offrire una superficie omogenea ed essere fissati in modo tale da non discostarsi.

In caso di utilizzo di tabelloni segnapunti manuali, questi ultimi dovranno essere posizionati sul tavolo di Giuria in numero di due (2), uno per ciascun combattente.

I tabelloni devono essere strutturati in modo tale da poter registrare sia le valutazioni che le penalità ricevute dai combattenti.



(esempio di tabellone elettronico: il Blu vince)

ARBITRAGGIO

JUDO GI

Per una migliore efficienza e per avere una buona presa è necessario che la giacca sia ben inserita nella cintura.

i combattenti devono sistemare il loro JUDO GI e la cintura tra Matte e Hajime.

Se un atleta perde tempo intenzionalmente riceverà uno Shido (ovvero una penalità).

DURATA DEL COMBATTIMENTO

Tempo regolamentare 4 minuti

PUNTEGGIO

Nel tempo regolamentare il combattimento può essere vinto da un punteggio tecnico o da più punteggi (Waza-ari o Ippon). Una penalità o più non decidono il vincitore, eccetto per squalifica (Hansoku-Make).

Una penalità non è quindi mai un punteggio. Due Shido comportano un Hansoku-Make. Se non si effettua punteggio nel tempo regolamentare, allora si passa al Golden Score. Può essere vinto solo da un punteggio tecnico o da un Hansoku-Make.

PUNTEGGIO TECNICO TACHI WAZA

IPPON: 1 punto VITTORIA DIRETTA
Composto da : velocità, forza, controllo,
proiezione ampiamente sulla schiena

WAZA-ARI: 1/2 punto
2 Waza-ari corrispondono ad un
Ippon e il combattimento termina

Assegnato quando i 4 criteri dell' Ippon
non sono pienamente raggiunti

PUNTEGGIO TECNICO NE WAZA

IMMOBILIZZAZIONI :
Waza-ari 10 sec
Ippon 20 sec

ARBITRAGGIO

PRESE (KUMI KATA)

Prese sotto la cinttura possibili solo nel Ne Waza (a terra). Il tempo tra le classiche prese e l'esecuzione di un attacco è di 45 secondi finchè c'è una progressione positiva. Le prese non convenzionali possono essere eseguite se seguite da attacco immediato.

LUOGO (AREE VALIDE)

Il combattimento si svolge all'interno dell'**Area di Combattimento**. Un'azione di proiezione deve iniziare quando almeno un combattente è a contatto con l'**Area di Combattimento**.

Qualsiasi tecnica iniziata quando entrambi i combattenti sono al di fuori dell'**Area di Combattimento** non sarà considerata valida.

Tutte le azioni sono valide e possono continuare (**No Matte**) sino a quando un combattente ha una parte del corpo che tocca l'Area di Combattimento.

ARBITRAGGIO



Saluto all'ingresso e all'uscita dal tatami



Invito ai combattenti di salire sul tatami



Posizione prima del combattimento



Ippon



Waza Ari



Penalità per presa a pistola



Waza Ari Awasete Ippon



Osaekumiwaza



Toketa



Matte



Penalità per dito nella manica



Sonomama Yoshi



Alzarsi



Riordinare il Judogi



Annullamento di una di una valutazione



Non valido



Penalità per presa alla gamba



Hajime - Soremade



Kaci (vittoria)



Penalità



Non combattività



Falso attacco



Intervento medico



Assegnazione di una penalità



Penalità per difesa eccessiva



Penalità per prese incrociate



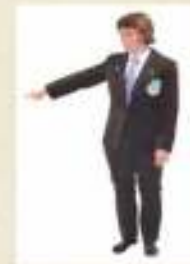
Penalità per rifiuto di fare Kumikate, strappando le prese



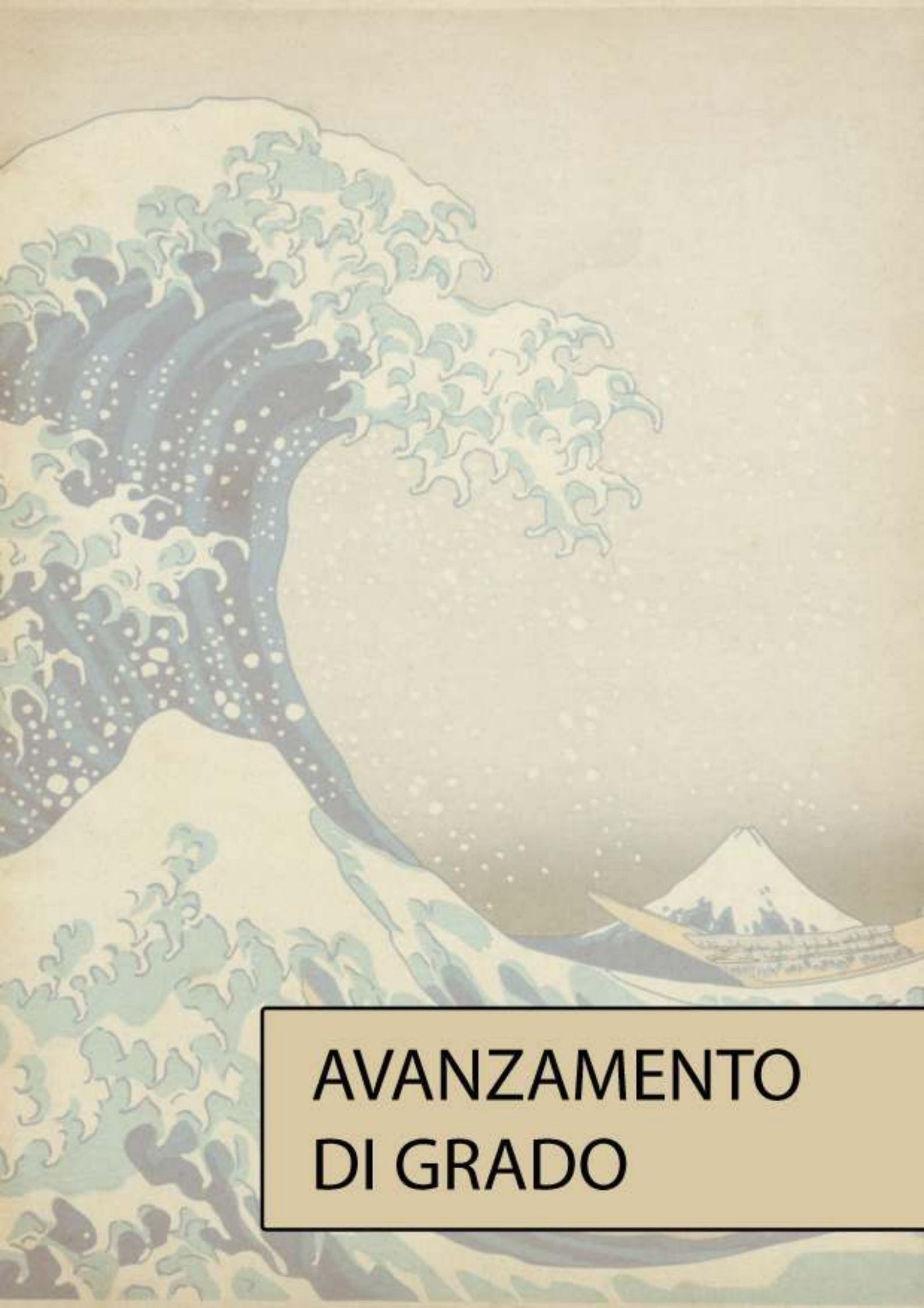
Shido per piede fuori



Invito ad alzarsi



Penalità per uscita



**AVANZAMENTO
DI GRADO**

NAGE WAZA

Tecniche di proiezione o lancio

TACHI WAZA

che raggruppa tutte le tecniche in cui tori proietta uke mantenendo la posizione in piede: esso si suddivide a sua volta in tre sottogruppi a seconda della parte del corpo che viene maggiormente impegnata per eseguire la tecnica

TE WAZA tecniche di mano
KOSHI WAZA tecniche di anca
ASHI WAZA tecniche di piede

SUTEMI WAZA

raggruppa le tecniche in cui tori si lascia cadere al suolo per poter proiettare uke.

YOKO SUTEMI WAZA sul fianco
MA SUTEMI WAZA sul dorso

KATAME WAZA

Comprende tutte le tecniche di controllo.
Siano esse eseguite nella posizione in piedi o a terra.

NE WAZA

Lotta a terra

OSAE KOMI WAZA

(tecniche di immobilizzazione).

Possono essere di due tipi:
KESA, se il controllo viene eseguito a fascia
e **SHIHO**, se il controllo è basato su quattro punti;

SHIME WAZA

(tecniche di strangolamento).

Può essere soffocatorio se vi è compressione della laringe e della trachea; sanguigno comprimendo la vena giugulare e l'arteria carotidea; nervoso comprimendo i nervi vaghi e il globo carotideo.

KANSETSU WAZA

(tecniche di leva).

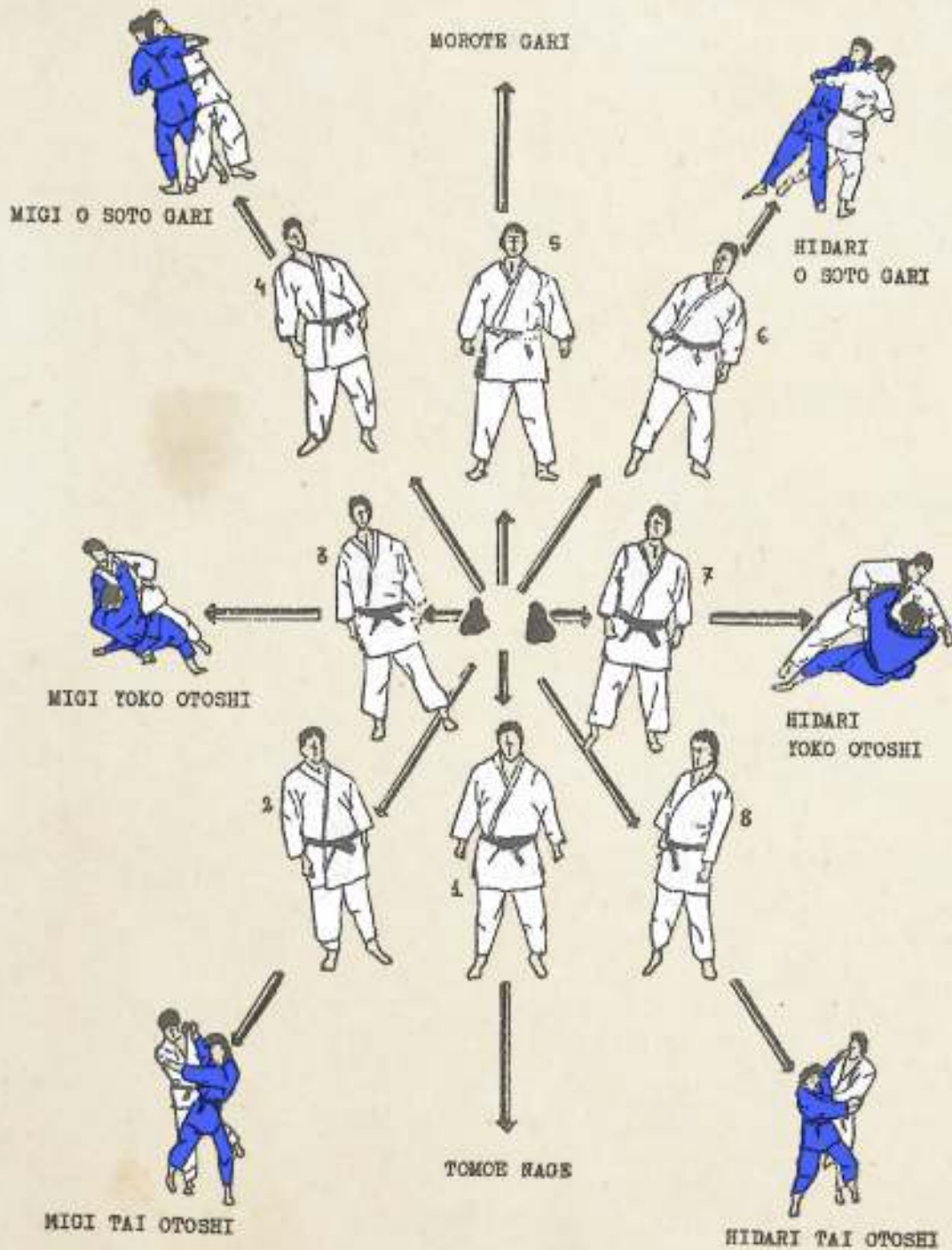
Sono eseguibili solo all'altezza del gomito e possono essere di due tipi: per ipertensione (a braccio teso) e per torsione (a braccio piegato);

ATEMI WAZA

comprendono tutte le tecniche del colpire il corpo e si dividono in due parti:

UDE ATE colpire con le mani
ASHI ATE colpire con le gambe

DIREZIONI DI SQUILIBRIO



1. Avanti
2. Avanti a destra
3. Destra
4. Indietro destra

5. Indietro
6. Indietro sinistra
7. Sinistra
8. Avanti sinistra

POSIZIONI E SPOSTAMENTI



Posizione naturale
Shizen-Tai



a destra
Migi-Shizen-Tai



a sinistra
Hidari



Prese in posizione
naturale a destra



Posizione difensiva
Jigo-Tai



a destra
Migi-Jigo-Tai



a sinistra
Hidari



Prese in posizione
Migi-Jigo-Tai

GLI SPOSTAMENTI

Ayumi Ashi (marcia normale)

Tsugi Ashi (marcia con piede che segue piede)

TSUGI ASHI in diagonale

TSUGI ASHI in avanti



TSUGI ASHI laterale



CADUTE UKEMI



Ushiro ukemi
caduta all'indietro



Yoko ukemi
caduta sul fianco o laterale



Mae mawari ukemi
caduta rotolata in avanti



Mae ukemi
caduta in avanti

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA BIANCA-GIALLA

Ashi waza	Koshi waza	Te waza	Osae komi waza		Significato di: judo - dojo tori uke migi - hidari judogi - rei kumi kata
			KESA	SHIHO	
O SOTO GARI DE ASHI BARAI UKI GOSHI			HON KESA GATAME KUZURE GESA GATAME		



O soto gari
grande falciata esterna

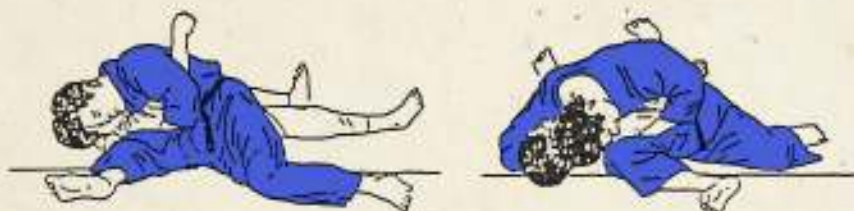


Uki goshi
anca fluttuante



De ashi barai
spazzata al piede avanzante

PROGRAMMA D'ESAME CINTURA BIANCA-GIALLA



HON-KESA-GATAME

controllo a fascia fondamentale



KUZURE-KESA-GATAME

variante del controllo a fascia

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA GIALLA

Ashi waza
SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA

Osae komi waza	
KESA	SHIHO
USHIRO GESA GATAME YOKO-SHIHO-GATAME	

Significato di: ukemi
kuzushi-tsukuri-kake
Uchi komi Yaku shoku geiko



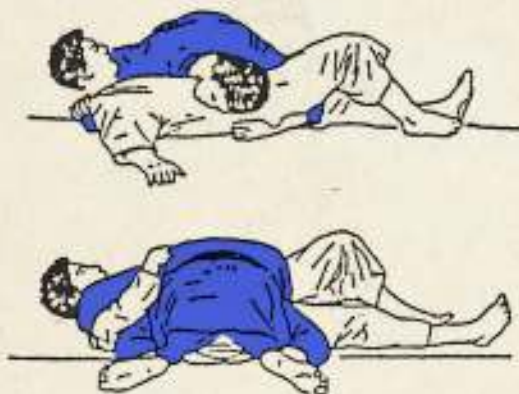
Sasae tsuri komi ashi,
bloccaggio al piede tirando e sollevando



Hiza guruma
ruota al ginocchio

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA GIALLA



YOKO-SHIHO-GATAME
controllo di fianco su quattro punti



USHIRO-KESA-GATAME
controllo a fascia da dietro

PROGRAMMA D'ESAME CINTURA GIALLA-ARANCIO

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
O UCHI GARI	O GOSHI	IPPON SEOI NAGE

Osae komi waza
SHIHO
KAMI SHIHO GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME
TATE SHIHO GATAME
KUZURE TATE SHIHO GATAME
KUZURE YOKO SHIHO GATAME

Cenni generali sulla storia del judo
Significato di:
randori - shiai
Shisei - Shintai



O uchi gari
grande falciata interna



O goshi
grande ancata



Ippon seoi nage
proiezione sul dorso



PROGRAMMA D'ESAME CINTURA GIALLA-ARANCIO



KAMI-SHIHO-GATAME
controllo su quattro punti dalla testa



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
variante del controllo dalla parte della testa



TATE-SHIHO-GATAME
controllo su quattro punti da sopra



PROGRAMMA D'ESAME CINTURA GIALLA-ARANCIO

KUZURE-TATE-
SHIHO-GATAME
variante del controllo
da sopra



KUZURE-YOKO
SHIHO-GATAME
variante del controllo sul fianco



PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA ARANCIO

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
KO UCHI GARI KO SOTO GARI KOSHI GURUMA		

Osae komi waza	
KESA	SHIHO
KATA GATAME MAKURA GESA GATAME	

SIGNIFICATO DI: RENRAKU HAIRI KATA GAESHI NOGARE KATA DIFESE :GO,CHOWA, YAWARA
--



Ko uchi gari
piccola falciata interna



Ko soto gari
piccola falciata esterna

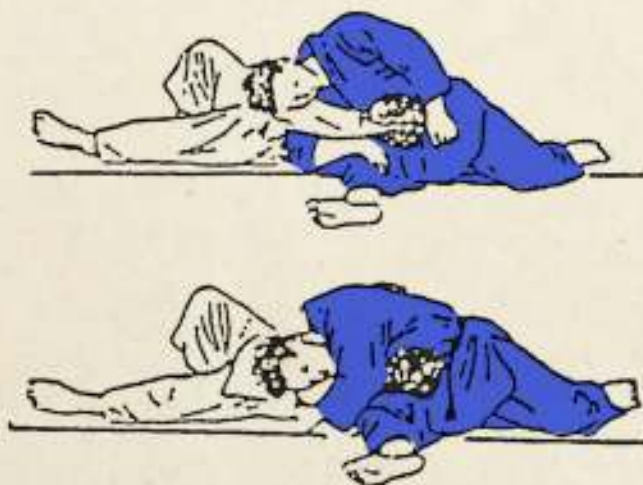


Koshi guruma
ruota d'anca

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA ARANCIO

KATA-GATAME
controllo con la spalla



MAXURA-KESA-GATAME
controllo a fascia con cuscino

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA ARANCIO-VERDE

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
	TSURI KOMI GOSHI	ERI SEOI NAGE TAI OTOSHI MOROTE SEOI NAGE

Osae komi waza	

PRINCIPI DINAMICI : NAGE, OTOSHI, TSURI KOMI, KURUMA (GURUMA), GARI, BARAI (HARAI)
--



Tsurikomi goshi
tirare e sollevare d'anca



Morote seoi nage
proiezione sul dorso a due mani



Eri seoi nage
proiezione sul dorso con il bavero



Tai otoshi
caduta del corpo

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA VERDE

Ashi waza	Koshi waza	Te waza	KANSETSU WAZA	SHIME WAZA	Osae komi waza		ARBITRAGGIO SUDDIVISIONE JUDO SIGNIFICATO DI: SEN NO SEN
OKURI ASHI BARAI UCHI MATA	HARAI GOSHI	SEOI OTOSHI	UDE HISHIGI JUJI GATAME	HADAKA JIME KATA JUJI JIME	SANKAKU GATAME		



Okuri ashi barai
spazzata ai due piedi



Uchi mata
falciata all'interno di coscia



harai goshi
spazzata d'anca

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA VERDE



Seoi otoshi
proiezione sul dorso dall'alto al basso



SANKAKU
GATAME
controllo a triangolo



KATA-JUJI-JIME
strangolamento a braccia incrociate,
1 pollice esterno, 1 interno



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
controllo del gomito da posizione a croce



HADAKA-JIME
strangolamento a mani nude

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA VERDE-BLU

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
	HANE GOSHI	
KO SOTO GAKE	TSURI GOSHI	

KANSETSUWAZA	SHIME WAZA
UDE HISHIGI UDE GATAME	NAMI JUJI JIME
UDE GARAMI	GYAKU JUJI JIME

Significato di:
Butsukari
Kakari geiko



Tsuri goshi
pescare con l'anca



Ko soto gake
piccolo agganciamento esterno



hane goshi
anca saltata

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA VERDE-BLU



UDE GARAMI
gomito piegato

Varie forme di ude-gatame

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
controllo stendendo il gomito



NAMI-JUJI-JIME

strangolamento a braccia incrociate, pollici interni



GYAKU-JUJI-JIME

strangolamento a braccia incrociate,
pollici esterni

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA BLU

Ashi waza	Koshi waza	Te waza	SUTEMI WAZA
ASHI GURUMA HARAI TSURI KOMI ASHI			TOMOE NAGE

KANSETSU WAZA	SHIME WAZA
UDE HISHIGI HARA GATAME UDE HISHIGI UDE GATAME UDE HISHIGI WAKI GATAME	KATA HA JIME OKURI ERI JIME SAN KAKU JIME

ARBITRAGGIO SUDDIVISIONE JUDO PRINCIPIO DINAMICO: SUTEMI SIGNIFICATO DI: TOKUI WAZA SEN NO SEN



Ashi guruma
ruota sulla gamba



Harai tsuri komi ashi
spazzata di piede tirando e sollevando



Tomoe nage
proiezione a cerchio

PROGRAMMA D'ESAME

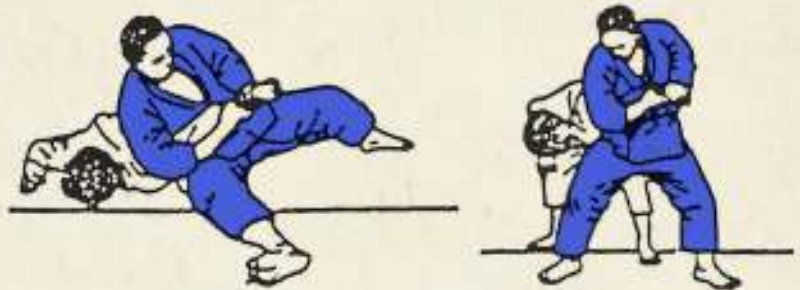
CINTURA BLU



Varie forme di ude-gatame.

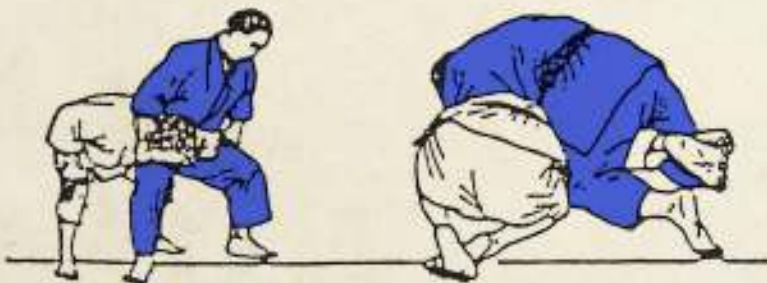
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

controllo stendendo il gomito



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

controllo sul gomito con l'ascella



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

controllo sul gomito con la pancia



SANKAKU-JIME

strangolamento con controllo a triangolo

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA BLU



OKURI-ERI-JIME

strangolamento con due baveri da dietro



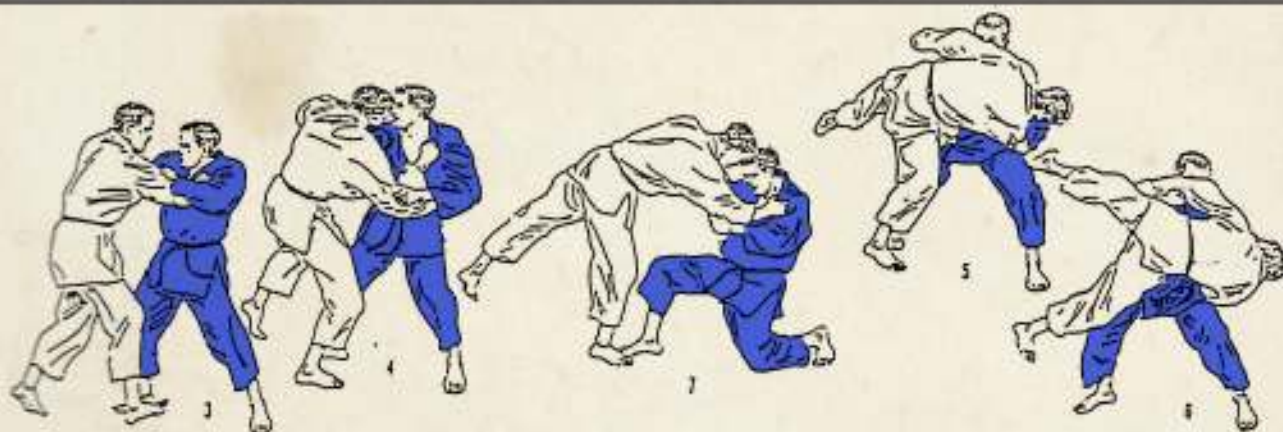
KATA-HA-JIME

strangolamento con spalla ad ala da dietro

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA MARRONE

ASHI WAZA	MAKIKOMI	Ta waza	Ma sutemi	Yoko sutemi	KANSETSUW AZA	SHIME WAZA	ORGANIZZAZIONE FEDERALE PRINCIPIO DINAMICO: GAKE MAKIKOMI
O GURUMA	SOTO MAKIKOMI	KATA GURUMA		TANI OTOSHI	UDE HISHIGI HIZA GATAME	RYOTE JIME SOOE GURUMA JIME	
	HANE MAKIKOMI	UKI OTOSHI	SUMI GAESHI	YOKO OTOSHI	SANKAKU GATAME	KOSHI JIME	
		OTOSHI			ASHI GATAME	TSUKKOMI JIME	



Uki-otoshi
Tecnica fluttuante



Kata guruma
ruota sulle spalle



Sumi gaeshi
rovesciamento nell'angolo

PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA MARRONE



Tani otoshi
caduta nella valle



Yoko-otoshi
CADUTA VERSO IL BASSO
DI FIANCO



O guruma
grande ruota



Soto makikomi
avvolgimento esterno

PROGRAMMA D'ESAME

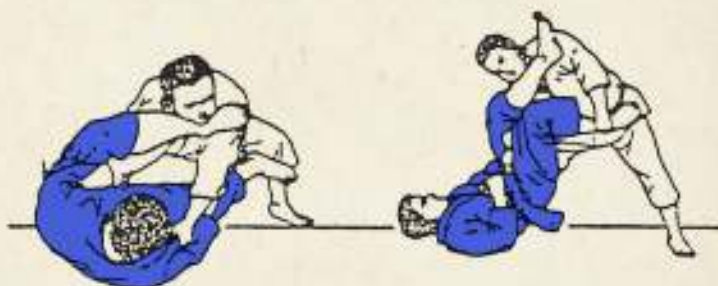
CINTURA MARRONE



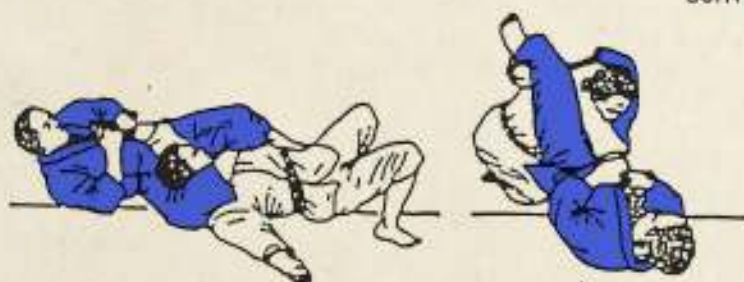
Hane-maki-komi
AVVITAMENTO LANCIATO



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
controllo al gomito con il ginocchio



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
controllo sul gomito con la gamba



SANKAKU-UDE-HISHIGI
(o Ude-hishigi-sankaku gatame)
controllo al gomito da posizione a triangolo

RYOTE-JIME
strangolamento a due mani

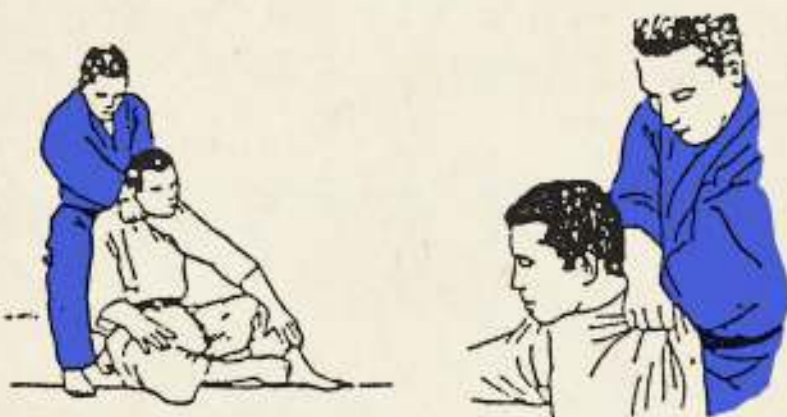


PROGRAMMA D'ESAME

CINTURA MARRONE



TSUKKOMI-JIME
STRANGOLAMENTO A
NODO SCORSOIO



SODE-GURUMA-JIME

strangolamento con presa alle
maniche ruotando



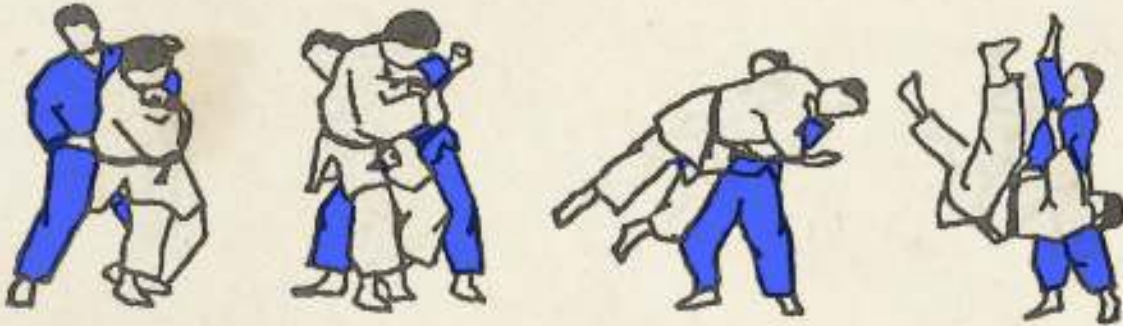
KOSHI JIME
STRANGOLAMENTO CON L'ANCA

ALTRI TACHI WAZA

Yama Arashi



Te Guruma



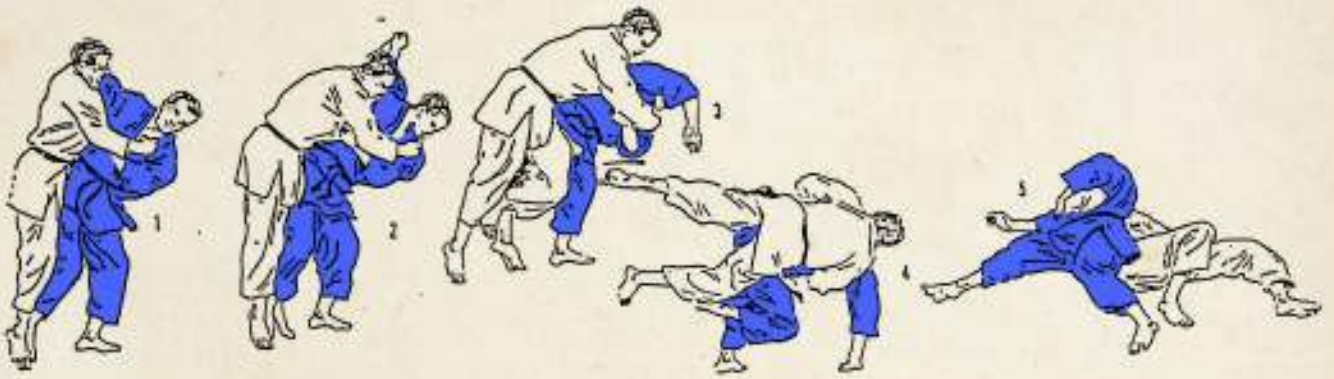
Morote Gari



Yoko-otoshi



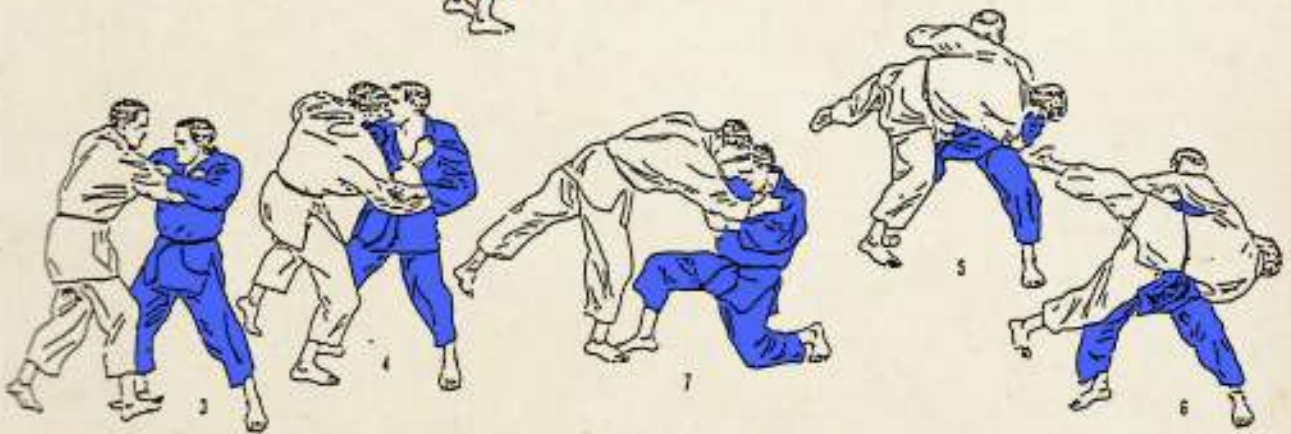
ALTRI TACHI WAZA



Hane-maki-komi



Utsuri-goshi



Uki-otoshi



Uki-waza

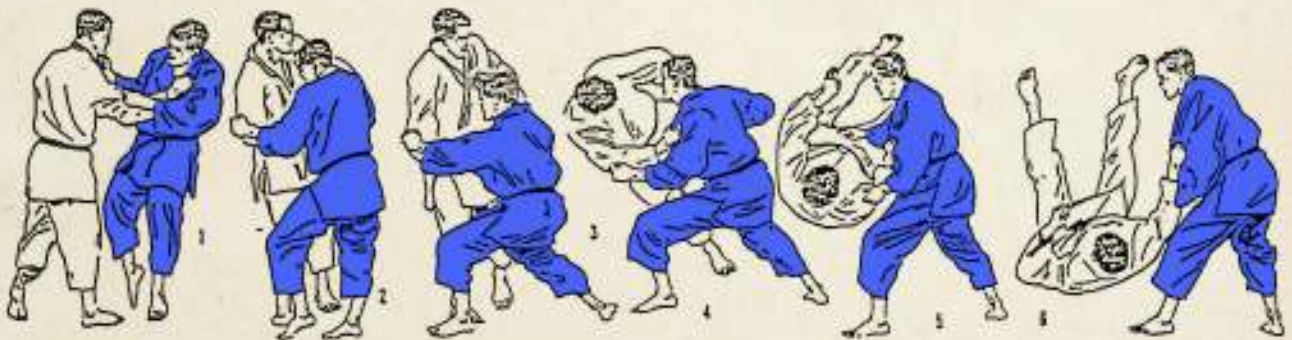
ALTRI TACHI WAZA



Yoko-wakare



Ura-nage



Sumi-otoshi



Yoko-gake

ALTRI TACHI WAZA



KUCHIKI-TAOSHI



KANI-BASAMI



IKKOMI-GAESHI

ALTRI TACHI WAZA



O soto otoshi
grande proiezione
esterna verso il basso



O soto guruma
grande ruota esterna



Morote gari
falciata a due mani



Te guruma
ruota di mano

ALTRI TACHI WAZA



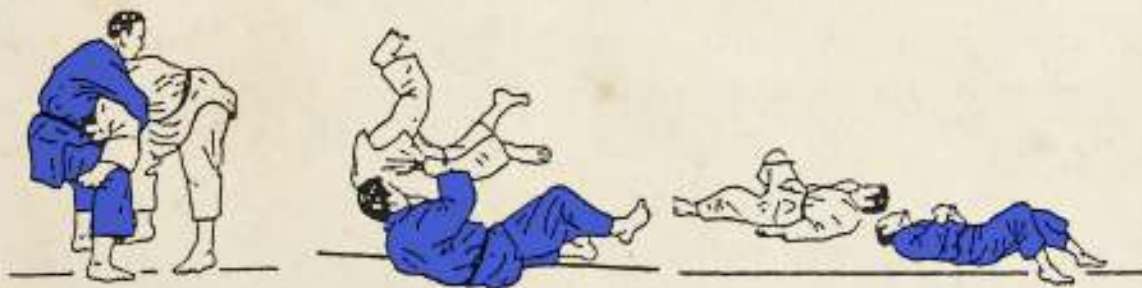
Sode tsuri komi goshi
ancata tirando e sollevando la manica



Ushiro goshi
colpo d'anca all'indietro



Sukui nage
proiezione scodellando



Tawara gaeshi
sacco rovesciato

ALTRI OSAE WAZA E SHIME WAZA



KATATE-JIME

strangolamento con la pressione di un braccio



TSUKKOMI-JIME



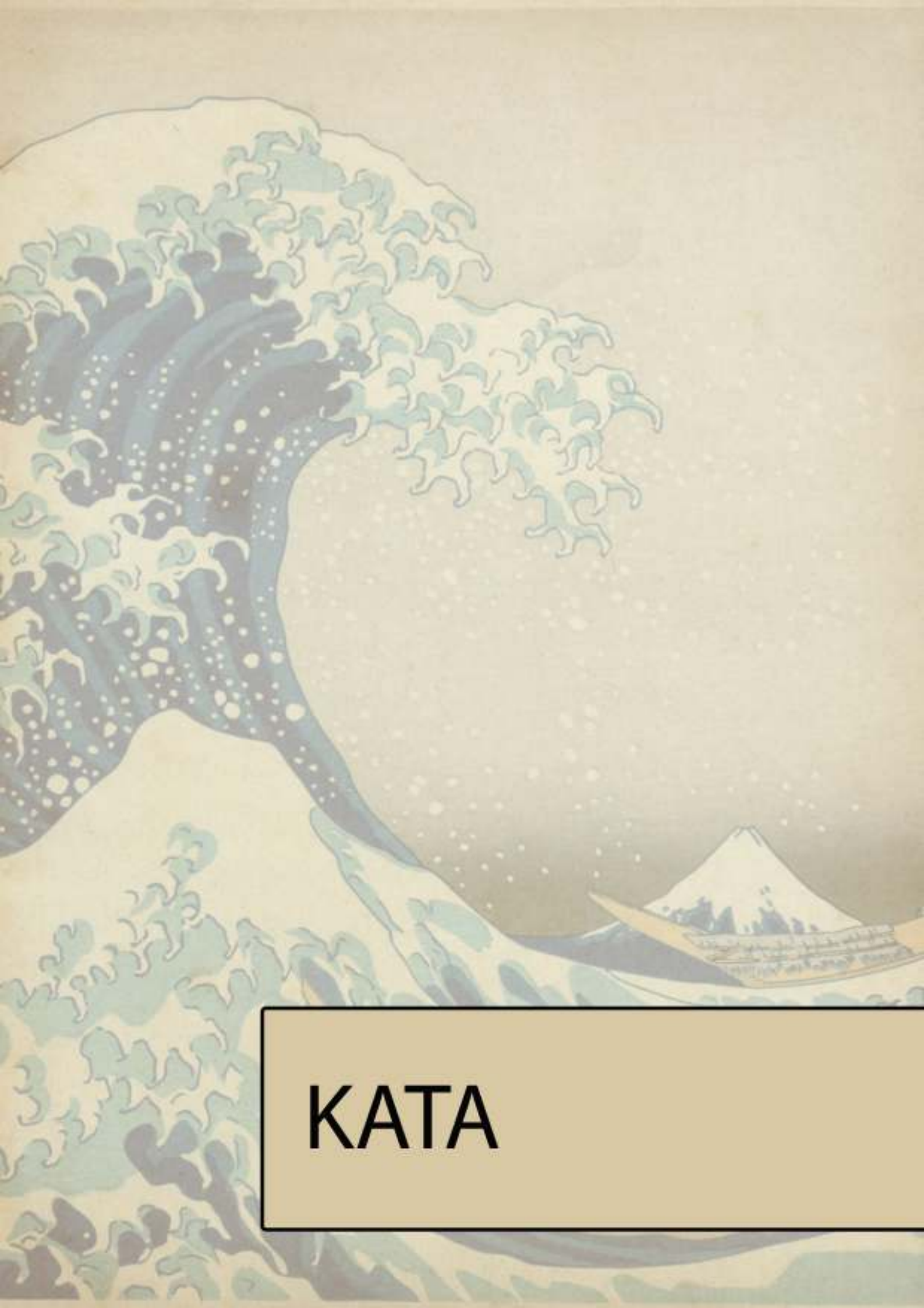
TAWARA-JIME



KAMI-SHIHO-JIME



UKI-GATAME



KATA

NAGE NO KATA

1° gruppo: Te Waza



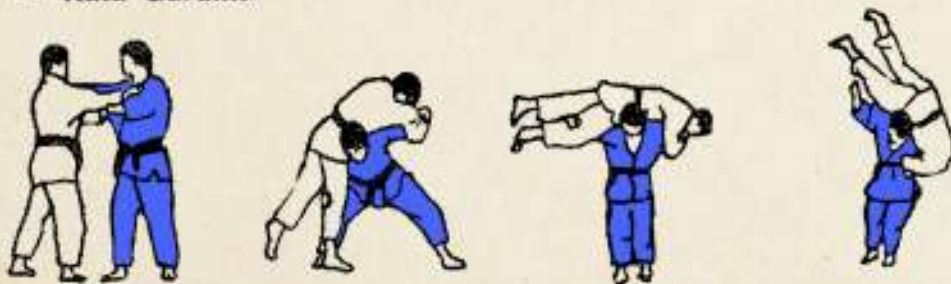
— Uki Otoshi



— Kata Seoi



— Kata Guruma



NAGE NO KATA

JOSEKI

2° gruppo: Koshi Waza



— Uki Goshi



— Harai Goshi



— Tsuru komi goshi



NAGE NO KATA

JOSEKI

3° gruppo: Ashi Waza



— Okuri Ashi Barai



— Sasae Tsuri Komi Ashi



— Uchi Mata



NAGE NO KATA

JOSEKI



4° gruppo: Ma Sutemi Waza

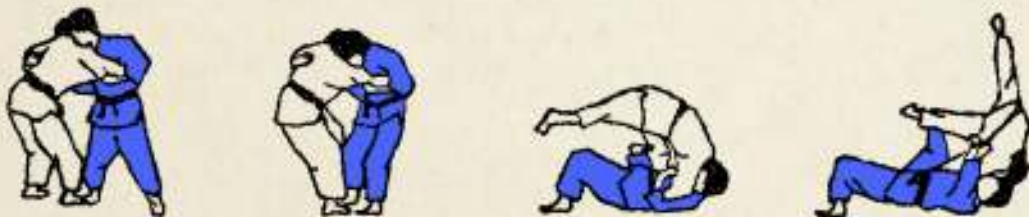
— Tomoe Nage



— Ura Nage



— Sumi Gaeshi



NAGE NO KATA

JOSEKI

5° gruppo: Yoko Sutemi Waza



— Yoko Gake



— Yoko Guruma



— Uki Waza



KATAME NO KATA

1° gruppo: Osae Waza



Kesa Gatame



Kata Gatame



Kami Shiho Gatame



Yoko Shiho Gatame



Kuzure Kami Shiho Gatame



KATAME NO KATA

JOSEKI



2° gruppo: **Shime Waza**

— **Kata Juji Jime**



— **Hadaka Jime**



— **Okuri Eri Jime**



— **Kata Ha Jime**



— **Gyaku Juji Jime**



KATAME NO KATA

JOSEKI



3° gruppo: Kansetsu Waza

— Ude Garami



— Ude Hishigi Juji Gatame



— Ude Hishigi Ude Gatame



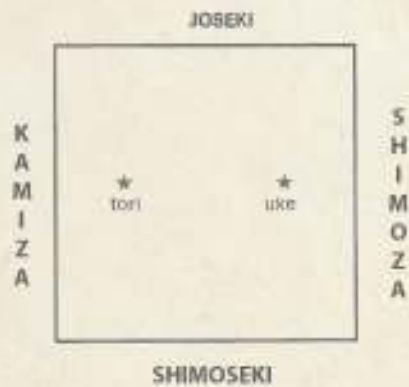
— Ude Hishigi Hiza Gatame



— Ashi Garami



JU NO KATA



1° GRUPPO

Tsuki Dashi

Kata Oshi

Ryote Dori

Kata Mawashi

Ago Oshi

2° GRUPPO

Kiri Oroshi

Ryokata Oshi

Naname Uchi

Katate Dori

Katate Age

3° GRUPPO

Obi Tori

Mune Oshi

Tsuki Age

Uchi Oroshi

Ryogan Tsuki



LESSICO

Judo: Via della cedevolezza

Dojo: luogo dove si pratica judo. Termine di origine buddista è composto da "Do" che significa Via, e "Jo" che sta ad indicare un luogo ben preciso.

Tori: colui che esegue la tecnica.

Uke: colui che subisce la tecnica.

Migi: destra

Hidari: sinistra.

Judogi : abito da judo

Rei: il saluto. Materializza il rispetto dovuto agli altri e allo Spirito del Judo. Può essere di due tipi: **ritsurei**, saluto semplice eseguito dalla posizione in piedi e **zarei**, saluto eseguito dalla posizione in ginocchio

Kumi kata: la presa. Quella fondamentale è con la mano sinistra alla manica e la destra al bavero, importantissima soprattutto nello SHIAI, varia a seconda della tecnica da eseguire, dell'avversario, della tattica del combattimento stesso, ecc.

Ukemi. Le cadute. I vecchi Maestri Giapponesi dicevano che per essere forti nel judo bisogna cadere spesso. Esse sono di quattro tipi:

ushiro ukemi	caduta all'indietro
yoko ukemi	caduta sul fianco o laterale
mae ukemi	caduta in avanti
mae mawari ukemi	caduta rotolata in avanti

tokui waza: tecnica favorita o speciale. Ogni individuo ha una propria tecnica favorita sia per ragioni fisiche che di apprendimento o per semplice attitudine; sarà questa la tecnica che gli è più congeniale e da cui trarrà più facilmente dei risultati. Ed è appunto su questa che dovrà concentrare maggiormente il suo studio.

Taiso: la ginnastica. E' necessaria per rendere il corpo più elastico, per aumentare la forza fisica, la velocità ed evitare lussazioni. Nella disciplina del judo tutto il corpo è soggetto ad un grande lavoro quindi per acquisire una grande efficacia nella tecnica è necessario sviluppare le parti del corpo più sollecitate nelle proiezioni e nelle tecniche a terra.

Uchi komi: ricerca del contatto. E' la continua ripetizione della tecnica. Serve sia come studio che come mezzo per rendere il movimento il più meccanico ed istintivo possibile

Yakushoku geiko: allenamento alternato. E' un esercizio molto utile: consiste nel muoversi liberamente come in combattimento senza opporre difesa, proiettando una volta ciascuno.

Randori: esercizio libero. E' il combattimento da "Dojo", sviluppa la scelta di tempo, il ritmo ecc., e consente di mettere in pratica ciò che si è appreso attraverso lo studio. Pur se a volte faticoso deve sempre infondere soddisfazione a chi lo pratica; per ottenere ciò, bisogna avere la mente sgombra da qualsiasi tensione che non sia la ricerca dell'Ippon, la paura di cadere o di fare brutta figura, o le prese difensive esagerate, debbono essere eliminate perchè tutto ciò è regresso.

Shiai: combattimento da gara. E' la massima espressione del judo come sport. Maturando nella sua pratica si comprende che è molto di più; nello shiai si impara a combattere contro se stessi superando le emozioni, non desiderando a tutti i costi la vittoria, né temendo la sconfitta. Vincere è bello, quanto pericoloso, la vittoria non deve finalizzare a se stessa tutta la pratica del judo, altrimenti ogni volta che non si vince, si soffre per la sua mancanza, influenzando negativamente anche la volontà di allenarsi. Colui che controlla la gara e non è controllato da essa, attraverso preoccupazione e gioie, ha veramente vinto il combattimento più importante della sua carriera.

Shisei: le posizioni. Quella fondamentale è "shizen hon tai" ossia la posizione naturale con le gambe larghe circa quanto le spalle. Quella difensiva o da combattimento "jogo hon tai" con le gambe allargate e le ginocchia flesse. Ambedue possono essere Migi o Hidari a seconda che sia avanzato il piede destro o sinistro.

LESSICO

Shintai: gli spostamenti. E' il modo di muoversi sul tatami cercando di mantenere costante l'equilibrio.

Sono di tre tipi: **Ayumi ashi** marcia normale

Tsugi ashi piede scaccia piede

Tai sabaki movimenti rotatori

Renraku waza. Tecniche in combinazione. Sono quelle tecniche che vengono eseguite sfruttando la reazione di Uke a un nostro attacco iniziale. Perché vi sia un buon renraku è necessario che la tecnica iniziale sia reale e non solo una finta, perchè solo in questo modo si avrà la naturale reazione dell'avversario.

Kaeshi waza: controtecniche. Sono tecniche che vengono eseguite come contraccolpo sfruttando l'azione che fa l'avversario per portare un attacco. Si basano su sei principi: prevenire, schivare, seguire, bloccare, anticipare o contrattaccare. Ma per poter eseguire i kaeshi waza è prima necessario conoscere bene le forme di difesa seconda i loro principi fondamentali che sono **GO** (rompere-bloccare), **CHOWA** (evitare-schivare), **YAWARA** (cedere-assecondare).

Hairi kata: movimenti a terra che portano ad un controllo

Fasi della tecnica: **KUZUSHI:** lo squilibrio.

TZUKURI: la posizione

KAKE: è l'atto stesso della proiezione

Numeri in giapponese:

1 - ichi	2 - ni
3 - san	4 - shi
5 - go	6 - roku
7 - shichi	8 - hachi
9 - ku	10 - ju

Kakke ai: lo studio della proiezione. Divenuti abili nell'arrivare a contatto e nello sfruttare l'opportunità, è necessario curare la parte finale della tecnica concentrando tutta l'energia in questa ultima fase con la massima velocità, potenza e precisione; la tecnica deve essere continua, senza la minima interruzione.

Tandoku renshu: movimenti educativi. Sono eseguiti a vuoto senza la collaborazione del partner; si cerca di mimare la tecnica per sviluppare lo stile, la velocità ed il ritmo.

Butsukari: esercizio per il potenziamento della tecnica. Si pratica con uno, due o anche più uke, il cui compito non è quello di bloccare ma di costringere alla massima fatica.

Kakari geiko: allenamento speciale combinato. E' un esercizio fondamentale nello studio del Tokui waza, di Renraku e dei Kaeshi. Si pratica in svariate maniere con Uke e Tori che hanno dei ruoli ben definiti: ad esempio Uke fa solo difesa o contrattacco, ecc.

Kata: letteralmente significa "forma o modello" e consiste nell'esecuzione cerimoniosa di esercizi predisposti, comprendenti tecniche di proiezione, di lotta corpo a corpo, di attacchi a punti vitali, di attacco con pugnale o spada o altre armi secondo un ordine prestabilito per cui ogni combattente sa esattamente quello che farà l'avversario. Scopo del Kata è quello di tramandare, oltre allo Spirito e ai principi del Judo, delle tecniche in maniera rigorosamente precisa e codificata con l'eredità del lavoro e dell'esperienza del passato.

Taka koshi no kamae: posizione a terra in appoggio sul ginocchio. Nel Katame no kata questa posizione è mantenuta negli spostamenti.

LESSICO

Hajime = inizio combattimento
 Soremate = fine
 Sono mama = non muovetevi
 Osae komi = immobilizzazione
 Jikame = riordino del judogi
 Ippon = tecnica perfetta - punto
 Wazari = tecnica quasi perfetta - mezzo punto
 Yuko = medio vantaggio
 Koka = piccolo vantaggio

Age	alzare dal basso verso l'alto
Ago	mento
Arashi	tempesta
Ashi	piede - gamba
Atama	testa
Ate	assegnare
Atemi	colpire
Ayumi	marcia
Awaseru	sommare - unire
Barai	spazzare
Basami	forbici - sforbiciare
Budo	arti marziali - Via della guerra
Bushi	guerriero praticante arti marziali
Bushido	"Via" del guerriero
Chikara	forza
Chui	punizione
Chyokutsuki	diritto
Dan	grado
Dashi	fuori
De	avanzante
Do	"Via" metodo di vita
Dojo	luogo dove si pratica la Via
Dori	prendere - afferrare
Eri	bavero
Furi	scuotere - agitare - dondolare
Fusegi	difesa
Gaeshi	rovesciare - controtecnica
Gake	agganciamento
Ganmen	viso
Gari	falciare
Garami	avvolgere - attorcigliato - piegato
Gatame	controllare - immobilizzare
Geiko	allenamento
Geri	calcio
Gesa	trasversale - a fascia
Gi	uniforme di cotone
Gyaku	inverso
Go	forte - rompere - bloccare
Goshi	anche

Mate = fermi
 Hantei = decisione dei giudici
 Yoshi = continuare
 Toketa = immobilizzazione rotta

Hansoku make = squalifica (ippon)
 Keikoku = grande sanzione (wazari)
 Chui = media sanzione (yuko)
 Shido = piccola sanzione (koka)

Guruma	ruota
Hadaka	nudo - senza presa
Hana	naso
Hane	ala - lanciare
Hara	ventre
Hayaku	veloce
Hiza	ginocchio
Hara	pancia - ventre
Harai	spazzare
Harashi	tempesta
Hitai	fronte
Hidari	sinistro
Hishigi	stringere - rompere
Hon	fondamentale
Ippon	vittoria - un punto
Jime	strangolamento-chiudere
Jitsu	arte
Ju	cedevole - morbido
Judogi	abito da judo
Juji	croce
Yawara	cedevolezza - armonia
Yoko	fianco - laterale
Yama	montagna
Yubi	dita
Kaiten	rotolato
Kami	Dei - superiore - capelli
Kamiza	lato del dojo riservato agli Dei grandi
maestri	
Kaeshi	rovesciare - controtecnica
Kansetsu	leva - lussazione
Kakae	abbracciato - tenere
Kakato	tallone
Kake	proiezione
Kami	al di sopra
Kata	spalle
Kata	forma - modello
Katate	una sola mano
Katame	immobilizzare - controllare
Kakuto	polso
Kaze	vento

LESSICO

Kesa	trasversale a fascia	Shintai	spostamenti
Ki	spirito - volontà	Shisei	posizioni
Kiai	spirito concentrato in un grido	Shomen	parte frontale
Kime	decisione - decidere - fissare	Sode	manica
Kiri	tagliare	Soto	esterno
Kyu	classe	Sukai	cucchiaino - lanciare
Ko	piccolo	Sumi	angolo
Komi	tirare - ghermire	Sute	abbandonare - lanciare
Koshi	anche	Sutemi	lasciar cadere
Kokoro	cuore - spirito - atteggiamento mentale	Tachi	posizione eretta
Kubi	collo - testa	Tai	corpo
Kuzushi	squilibrato	Tani	valle
Kuzure	variante	Tanto	piccola spada
Ma	dorso	Tatami	materassine di paglia
Mae	avanti - davanti	Tate	verticale
Maitta	sono battuto	Tawara	sacco
Makura	cuscino	Te	mano
Maki	avvolgere arrotolare - attorcigliare	Tomoe	cerchio
Maru	rotondo	Tori	prendere - chi esegue la tecnica
Mata	interno della coscia	Tsuke	attaccare vicino
Mate	fermi	Tsugi	successione
Mawashi	ruotare	Tsukkake	buttarsi - fare un urto
Me	occhi	Tsuki	colpire
Mi	corpo	Tsukuri	preparazione contatto
Migi	destra	Tsuri	pescare
Mimi	orecchio	Uchi	interno
Momo	coscia	Ude	gomito - avambraccio
Morote	due mani	Uke	ricevere - chi subisce la tecnica
Mune	petto-torace	Ukemi	rottura di caduta
Naname	diagonale - posizione obliqua	Uki	galleggiare - fluttuare
Nage	proiezione	Ura	parte di rovescio - dietro
Ne	disteso	Ushiro	dietro
Nodo	gola	Utsuri	cambio
O	grande	Wakare	separare
Obi	cintura	Waki	fianco - ascella
Okuri	mandare - inviare - doppio - coppia	Waza	tecnica
Oroshi	tirare verso il basso	Zarei	saluto in ginocchio
Osae kami	controllo	Zazen	posizione seduta di riposo
Oshi	spingere		
Otoshi	caduta verso il basso		
Randori	esercizio libero		
Rei	saluto	IL SALUTO	
Ryo	due	Zaho	cerimonia di saluto
Ryu	metodo-scuola moda	Rei	saluto
Renraku	tecniche di combinazione	Zarei	saluto in ginocchio
Ritsurei	saluto in piedi	Kjosuke	attenti
Ryogan	occhi	Seiza	in ginocchio
Ryote	due mani	Shomen ni rei	saluto alla parte frontale
Sabaki	girare - schivare	Sensei ni rei	saluto per il maestro
Sasae	sostenere	Otagai ni rei	saluto per tutti
Sankaku	triangolo	Mokuso	concentrazione - meditazione
Senaka	schiena	Kiritsu	in piedi

JUDO CLUB ROBUR THIENE

Sede Palestra : Via Rasa (ex Nordera) 36016 Thiene (vi)
tel. 379 1256053
cod. Fed. 05VI0186

DIRETTIVO JUDO CLUB

PRESIDENTE : MARCO GILARDINI
VICE PRESIDENTE : ANNA FERRARESE
RAPPR. TECNICI : UMBERTO SARTORI
RAPPR. ATLETI : STEFANO CATTELAN
SEGRETARIO GENERALE : MATTIA TURCO
CONSIGLIERE : ENRICO RIZZI

INSEGNANTI TECNICI

GIUSEPPE MARCHESANO
4° DAN JUDO
2° DAN JU JITSU
ISTRUTTORE JUDO
ISTRUTTORE MGA

ANNA FERRARESE
3° DAN JUDO
ISTRUTTORE JUDO
ISTRUTTORE
MGA 1° LIVELLO

UMBERTO SARTORI
3° DAN JUDO
ASPIRANTE ALLENATORE
JUDO
ISTRUTTORE
MGA 2° LIVELLO

MARCO GILARDINI
2° DAN JUDO
ASPIRANTE ALLENATORE
JUDO

ENRICO RIZZI
2° DAN JUDO
ASPIRANTE ALLENATORE
JUDO
DIPLOMATO ISEF

STEFANO CATTELAN
3° DAN JUDO
ASPIRANTE ALLENATORE
JUDO

Progetto e manuale su opera di

Paolo Rossi 2° dan JUDO

Marco Gilardini 2° dan JUDO

