



ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

PROGRAMMA PER CINTURE GIALLA

UKEMI (cadute)

1. Ushiro ukemi – caduta all'indietro
2. Migi yoko ukemi – caduta laterale a destra
3. Idari yoko ukemi – caduta laterale a sinistra
4. Mae ukemi – caduta in avanti

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

1. soto gari – grande falciata esterna
2. Ko soto gari – piccola falciata esterna
3. De ashi barai – spazzare il piede avanzante
4. Uki goshi – anca fluttuante
5. Hiza guruma – ruota il ginocchio

NE WAZA (tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame (immobilizzazione fondamentale)
2. Kuzure kesa gatame (variazione della precedente)
3. Yoko shio gatame (controllo laterale su 4 punti)
4. Un ribaltamento a scelta

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

PROGRAMMA PER CINTURE ARANCIONE

UKEMI (cadute)

1. Ushiro ukemi – caduta all'indietro
2. Migi yoko ukemi – caduta laterale a destra
3. Idari yoko ukemi – caduta laterale a sinistra
4. Mae ukemi – caduta in avanti
5. Migi kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra
6. Idari kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

1. O soto gari – grande falciata esterna
2. Ko soto gari – piccola falciata esterna
3. De ashi barai – spazzare il piede avanzante
4. Uki goshi – anca fluttuante
5. Hiza guruma – ruota il ginocchio
6. O goshi – grande anca
7. Koshi guruma – ruota sull'anca
8. Tai otoshi – corpo che precipita
9. Ippon seoi nage – lancio su un punto

NE WAZA (tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame (immobilizzazione fondamentale)
2. Kuzure kesa gatame (variazione della precedente)

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



3. Yoko shio gatame (controllo laterale su 4 punti)
4. Kami shio gatame
5. Due ribaltamento a scelta

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

PROGRAMMA PER CINTURE VERDE

UKEMI (cadute)

1. Ushiro ukemi – caduta all'indietro
2. Migi yoko ukemi – caduta laterale a destra
3. Idari yoko ukemi – caduta laterale a sinistra
4. Mae ukemi – caduta in avanti
5. Migi kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra
6. Idari kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

1. O soto gari – grande falciata esterna
2. Ko soto gari – piccola falciata esterna
3. De ashi barai – spazzare il piede avanzante
4. Uki goshi – anca fluttuante
5. Hiza guruma – ruota il ginocchio
6. O goshi – grande anca
7. Koshi guruma – ruota sull'anca
8. Tai otoshi – corpo che precipita
9. Ippon seoi nage – lancio su un punto
10. Uchi gari – grande falciata interna
11. Ko uchi gari – piccola falciata interna
12. Morote seoi nage – lancio con presa a due baveri
13. Eri seoi nage – lancio con presa ad un bavero
14. Tsuru komi goshi – tirare sollevare opponendo l'anca

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



Renraku waza – concatenazione di tecniche:

o uchi gari – ko uchi gari
o uchi gari – tai otoshi
ko uchi gari – ippon seoi nage

NE WAZA (tecniche a terra)

- 1.** Hon kesa gatame (immobilizzazione fondamentale)
- 2.** Kuzure kesa gatame (variazione della precedente)
- 3.** Yoko shio gatame (controllo laterale su 4 punti)
- 4.** Kami shio gatame – controllo su 4 punti da dietro (testa)
- 5.** Tate shio gatame – controllo da sopra su 4 punti
- 6.** Tre ribaltamento a scelta

Esecuzione di tecniche a piacere in movimento

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

PROGRAMMA PER CINTURE VERDE-BLU

UKEMI (cadute)

1. Ushiro ukemi – caduta all'indietro
2. Migi yoko ukemi – caduta laterale a destra
3. Idari yoko ukemi – caduta laterale a sinistra
4. Mae ukemi – caduta in avanti
5. Migi kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra
6. Idari kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra
7. Migi zempo kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra con salto
8. Idari zempo kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra con salto

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

1. O soto gari – grande falciata esterna
2. Ko soto gari – piccola falciata esterna
3. De ashi barai – spazzare il piede avanzante
4. Uki goshi – anca fluttuante
5. Hiza guruma – ruota il ginocchio
6. O goshi – grande anca
7. Koshi guruma – ruota sull'anca
8. Tai otoshi – corpo che precipita
9. Ippon seoi nage – lancio su un punto
10. Ouchi gari – grande falciata interna
11. Ko uchi gari – piccola falciata interna

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



12. Morote seoi nage – lancio con presa a due baveri
13. Eri seoi nage – lancio con presa ad un bavero
14. Tsuru komi goshi – tirare sollevare opponendo l'anca
15. Harai goshi – spazzata d'anca
16. Uchi mata – interno coscia
17. O soto otoshi – precipitare all'esterno
18. Seoi otoshi – lancio precipitando
19. Tani otoshi – caduta nella valle

Renraku waza – concatenazione di tecniche:

o uchi gari – ko uchi gari
o uchi gari – tai otoshi
ko uchi gari – ippon seoi nage
ippon seoi nage – seoi otoshi
ko uchi gari – uchi mata

Gaeshi waza – contraccolpi:

ippon seoi nage – tani otoshi
o soto gari – o soto gari gaeshi
tai otoshi – ko soto gari

NE WAZA (tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame (immobilizzazione fondamentale)
2. Kuzure kesa gatame (variazione della precedente)
3. Yoko shio gatame (controllo laterale su 4 punti)
4. Kami shio gatame – controllo su 4 punti da dietro (testa)
5. Tate shio gatame – controllo da sopra su 4 punti

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



6. Makura kesa gatame – controllo a cuscino
7. Tre ribaltamento a scelta
8. Un ribaltamento da sotto
9. Un ribaltamento in leva

Esecuzione di tecniche a piacere in movimento

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



ESAME PASSAGGIO DI CINTURA

PROGRAMMA PER CINTURE BLU

UKEMI (cadute)

1. Ushiro ukemi – caduta all'indietro
2. Migi yoko ukemi – caduta laterale a destra
3. Idari yoko ukemi – caduta laterale a sinistra
4. Mae ukemi – caduta in avanti
5. Migi kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra
6. Idari kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra
7. Migi zempo kaiten ukemi – caduta arrotolata a destra con salto
8. Idari zempo kaiten ukemi – caduta arrotolata a sinistra con salto

TACHI WAZA (tecniche in piedi)

1. O soto gari – grande falciata esterna
2. Ko soto gari – piccola falciata esterna
3. De ashi barai – spazzare il piede avanzante
4. Uki goshi – anca fluttuante
5. Hiza guruma – ruota il ginocchio
6. O goshi – grande anca
7. Koshi guruma – ruota sull'anca
8. Tai otoshi – corpo che precipita
9. Ippon seoi nage – lancio su un punto
10. Ouchi gari – grande falciata interna
11. Ko uchi gari – piccola falciata interna
12. Morote seoi nage – lancio con presa a due baveri

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



13. Eri seoi nage – lancio con presa ad un bavero
14. Tsuru komi goshi – tirare sollevare opponendo l'anca
15. Harai goshi – spazzata d'anca
16. Uchi mata – interno coscia
17. O soto otoshi – precipitare all'esterno
18. Seoi otoshi – lancio precipitando
19. Tani otoshi – caduta nella valle
20. Hane goshi – spazzata d'anca con gamba ad ala
21. Ashi goruma – ruota sul piede
22. Sasae tsuru komi ashi – tirare e sollevare bloccando il piede
23. Harai tsuru komi ashi – spazzare il piede tirando e sollevando
24. Okuri ashi barai – spazzare i due piedi

Renraku waza – concatenazione di tecniche:

o uchi gari – ko uchi gari
o uchi gari – tai otoshi
ko uchi gari – ippon seoi nage
ippon seoi nage – seoi otoshi
ko uchi gari – uchi mata

Gaeshi waza – contraccolpi:

ippon seoi nage – tani otoshi
o soto gari – o soto gari gaeshi
tai otoshi – ko soto gari
de ashi barai – tsubame gaeshi

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it



NE WAZA (tecniche a terra)

- 1.** Hon kesa gatame (immobilizzazione fondamentale)
- 2.** Kuzure kesa gatame (variazione della precedente)
- 3.** Yoko shio gatame (controllo laterale su 4 punti)
- 4.** Kami shio gatame – controllo su 4 punti da dietro (testa)
- 5.** Tate shio gatame – controllo da sopra su 4 punti
- 6.** Makura kesa gatame – controllo a cuscino
- 7.** Ushiro kesa gatame – controllo all'indietro
- 8.** Tre ribaltamento a scelta
- 9.** Un ribaltamento da sotto
- 10.** Un ribaltamento in leva

Esecuzione di tecniche a piacere in movimento

Kodokan rho Associazione Sportiva Dilettantistica

Sede legale: Via Porta Ronca, 8 -20017 Rho(MI)

PI 93551350155 mob: 3381764922

www.kodokanrho.it mailto: info@kodokanrho.it