



## **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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@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](http://www.kodokanrho.it)      mailto: [info@kodokanrho.it](mailto:info@kodokanrho.it)