



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### Sommario

STORIA DEL JUDO .....	2
IL JUDO IN ITALIA.....	3
PRINCIPIO DEL JUDO.....	4
GO-KYO (5 PRINCIPI) .....	4
LA FILOSOFIA DEL KÔDÔKAN JÛDÔ .....	4
LA LEGGENDA SULLE ORIGINI DEL JU-JUTSU .....	5
LESSICO .....	6
TECNICHE .....	10
NAGE-WAZA.....	10
KATAME-WAZA .....	11
KANSENSU-WAZA .....	12
SHIME-WAZA .....	12
KATA .....	15

ATLETA:



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### STORIA DEL JUDO

Il Judo è un'arte marziale giapponese e uno sport nato in Giappone alla fine del XIX secolo, i praticanti di tale disciplina vengono denominati judoka .



È anche una disciplina per la formazione dell'individuo nel senso morale e caratteriale. È diventata ufficialmente disciplina olimpica nel 1964, a Tokyo, e ha rappresentato alle Olimpiadi di Atene 2004 il terzo sport più universale, con atleti da 98 paesi.

La storia del Judo è inseparabile da quella del suo fondatore, **Jigoro Kano**. Nato il **28 ottobre 1860** a **Mikage** in un piccolo villaggio della prefettura di Tokyo in una famiglia benestante, ebbe modo di praticare vari stili di jujitsu durante gli studi superiori e universitari. Ciò gli permise di diventare a 21 anni maestro benemerito (**Shihan**) nella scuola **Tenjin Shin'yō-ryū** specializzata in **Katame waza** (lotta corpo a corpo, strangolamenti, leve articolari) e diventando informalmente (per riconoscimento del proprio istruttore) maestro di **Kitō-ryū**, scuola specializzata in **Nage waza** (tecniche di atterramento al suolo) famosa per praticare lo *yoroi gumi uchi* (combattimento con l'armatura), una sorta di *randori* con tecniche di proiezione, a differenza delle altre scuole che praticavano principalmente i *kata*.

I suoi studi gli consentirono nel **1882** di aprire la propria palestra nel tempio buddhista **Eishōji** a **Kamakura** (prima sede del **KODOKAN**), dove cominciò ad insegnare il suo stile. Secondo la norma dell'epoca, un maestro in almeno due stili come lui poteva fondarne uno nuovo. Kano riprese allora il termine che Terada Kan'emon, il quinto caposcuola del Kitō-ryū, aveva coniato quando aveva creato il proprio stile, il Jikishin-ryū: "jūdō".

Lo stile venne conosciuto anche come *Kano Jū-Jitsu* o *Kano Jū-Dō*, poi come *Kodokan Jū-Dō* o semplicemente *Jū-Dō* o *Jūdō*. Nel primo periodo, venne anche chiamato semplicemente Jū-Jitsu.

Il Judo mira a compiere la sintesi tra le due tipiche espressioni della cultura giapponese antica e cioè **Bun-bu**, la penna e la spada, la virtù civile e la virtù guerriera: ciò si attua attraverso la pratica delle tre discipline racchiuse nel Judo , chiamate *rentai* (cultura fisica), *shobu* (arti guerriere), *sushin* (coltivazione intellettuale).

Il Judo conobbe una straordinaria diffusione in Giappone, tanto che non esisteva una sola città che non avesse almeno un dojo. Parallelamente si diffuse nel resto del mondo grazie a coloro che avevano modo di entrare in contatto col Giappone; furono principalmente commercianti e militari che lo appresero, importandolo poi nel loro paese d'origine. Non meno importante fu la venuta in Europa intorno al 1915 di importanti maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che diedero ulteriore impulso allo sviluppo del Judo , tra cui Gunji Koizumi in Inghilterra nel 1920 e Mikonosuke Kawaishi in Francia.



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

Jigoro Kano morì sul piroscampo Hikawa-Moru il **5 maggio 1938**, in un periodo in cui il Giappone, mosso da una nuova spinta imperialista, si stava avviando verso la seconda guerra mondiale. Dopo la disfatta, la nazione venne posta sotto il controllo degli USA per dieci anni e il Judo fu sottoposto ad una pesante censura poiché catalogato tra gli aspetti pericolosi della cultura giapponese che spesso esaltava la guerra. Fu perciò proibita la pratica della disciplina ed i numerosi libri e filmati sull'argomento vennero in gran parte distrutti. Il Judo venne poi "riabilitato" grazie al CIO (comitato olimpico internazionale) di cui Jigoro Kano fece parte quale delegato per il Giappone, e ridotto a semplice disciplina di lotta sportiva ma i suoi valori più profondi sono ancora presenti e facilmente avvertibili dai partecipanti.

### IL JUDO IN ITALIA

Le prime testimonianze si riferiscono ad un gruppo di militari appartenenti alla nostra Marina i quali nel 1905 tennero una dimostrazione di "lotta giapponese" (così veniva definito il Judo) davanti all'allora re d'Italia Vittorio Emanuele III.

Gli ufficiali Moscardelli e Piazzolla, in servizio a Yokohama in Giappone ottennero, secondo quanto contenuto negli archivi della Marina, il 1° dan di Judo nel 1889.

Bisognerà però aspettare altri 15 anni perché si incominci a parlare di Judo, grazie all'opera di un altro marinaio, **Carlo Oletti**, che inizia la pratica del Judo nel dicembre del 1905, a bordo della nave da guerra "Vesuvio" ancorata a Shanghai, sotto la guida del M° Matsuma, sottufficiale della Marina Imperiale Giapponese. Dopo il rimpatrio rimase inattivo fino al 1921, quando fu chiamato dalle autorità governative per insegnare Judo presso l'Accademia di Educazione Fisica della Farnesina di Roma fino al 1930.

Fino al 1924 il Judo resterà confinato nell'ambito militare, allorché fu costituita la FILG (Federazione Italiana lotta giapponese), assorbita poi nel '31 dalla FIAP (Federazione Italiana Atletica Pesante), e quindi nel '74 dalla FILPJ, (Federazione Italiana Lotta Pesante Judo), che a sua volta, inglobando anche il karate, cambierà denominazione in FILPJK (Federazione Italiana Lotta Pesante Judo Karate) nel 1995; infine nel luglio del 2000 l'Assemblea nazionale decide di scindere la federazione FILPJK e nasce la FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali)

Particolare merito spetta, per la divulgazione in Italia del Judo e della sua organizzazione federale, dapprima al Maestro Benemerito (onorificenza questa rilasciata dalla Federazione Italiana solo a poche persone) **Tommaso Betti Berutto**, autore del testo di riferimento per intere generazioni di jūdōka italiani "*Da cintura bianca a cintura nera*", e all'Avv. **Augusto Ceracchini**, pioniere della disciplina, per cinque volte campione d'Italia, istitutore dell'Accademia Nazionale Italiana Judo, ente predisposto alla formazione degli insegnanti tecnici, negli anni '70.



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### PRINCIPIO DEL JUDO



JU = principio della flessibilità

DO = via (il mezzo)

### GO-KYO (5 Principi)

Il **Go-kyō-no-waza** (le tecniche dei cinque gruppi), o anche più comunemente solo **gokyō**, è il principale metodo di insegnamento delle tecniche classiche del Jūdō. Creato dal Prof. Jigorō Kanō pochi anni dopo la fondazione del Kōdōkan, è stato successivamente perfezionato fino all'ottenimento dell'attuale sistema, risalente al 1920.

Tale metodo si basa sulla classificazione delle 40 principali nage-waza (tecniche di proiezione) in cinque gruppi di difficoltà crescente sia per complessità esecutiva che per i principi esplicitati.

Il Prof. Kanō selezionò (principalmente ma non esclusivamente) dal jū-jutsu della Kitō ryū quelle tecniche che meglio rispondevano ai suoi criteri educativi e che non presentavano pericoli per i praticanti.

### LA FILOSOFIA DEL KŌDŌKAN JŪDŌ

Shihan Jigorō Kanō eliminò dal randori tutte le azioni di attacco armato e di colpo, che potevano portare al ferimento (talvolta grave) degli allievi: tali tecniche furono ordinate solo nei kata, in modo che si potesse praticarle senza pericoli. Ed infatti, una delle caratteristiche fondamentali del Jūdō è la possibilità di effettuare una tecnica senza che i praticanti si feriscano. Ciò accade grazie alla concomitanza di diversi fattori quali l'abilità di uke nel cadere, la corretta applicazione della tecnica da parte di tori, e alla presenza del tatami che assorbe la caduta di uke. Nel combattimento reale, come può essere una situazione di pericolo contro un aggressore armato o non, una tecnica eseguita correttamente potrebbe provocare gravi menomazioni o finanche essere fatale.

Difatti non bisogna mai dimenticare il retaggio marziale del Jūdō: il Prof. Kanō studiò e approfondì le nage-waza della Kitō-ryū, le katame-waza e gli atemi-waza di Tenshin Shin'yō-ryū e costituì un suo personale sistema di educazione al combattimento efficace e gratificante, supportato da forti valori etici e morali mirati alla crescita individuale e alla formazione di persone di valore.

Scriva il M° Cesare Barioli: *«Questa è la diversità di concezione tra il jūjutsu e il jūdō. Dalla tecnica e dalle esperienze del combattimento sviluppate nel periodo medievale, arrivare tutti insieme per crescere*



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

*e progredire col miglior impiego dell'energia, attraverso le mutue concessioni e la comprensione reciproca.»*

Questa fu la vera evoluzione rispetto al jūjutsu che si attuò anche attraverso la formulazione dei principi fondamentali che regolavano la nuova disciplina:

- **SEIRYOKU-ZEN'YŌ**      ☑ "il miglior impiego dell'energia"
- **JITA-KYŌ'EI**            ☑ "tutti insieme per il mutuo benessere"

### LA LEGGENDA SULLE ORIGINI DEL JU-JUTSU

*Esisteva un tempo, molti secoli fa, un medico di nome Shirobei Akiyama. Egli aveva studiato le tecniche di combattimento del suo tempo, comprese altre tecniche che imparò durante i suoi viaggi in Cina compiuti per studiare la medicina tradizionale e i metodi di rianimazione, senza però ottenere il risultato sperato. Contrariato dal suo insuccesso, per cento giorni si ritirò in meditazione nel tempio di Daifazu a pregare il dio Tayunin affinché potesse migliorare.*

*Accadde che un giorno, durante un'abbondante nevicata, osservò che il peso della neve aveva spezzato i rami degli alberi più robusti che erano così rimasti spogli. Lo sguardo gli si posò allora su un albero che era rimasto intatto: era un salice, dai rami flessibili. Ogni volta che la neve minacciava di spezzarli, questi si flettevano lasciandola cadere per poi riprendere la primitiva posizione.*

*Questo fatto impressionò molto il bravo medico, che intuendo l'importanza del principio della non resistenza lo applicò alle tecniche che stava studiando dando così origine ad una delle scuole più antiche di JuJutsu tradizionale, la Scuola Hontai Yoshin Ryu (scuola dello spirito del salice), tuttora esistente e che da 400 anni si tramanda tecniche di combattimento a mani nude e con armi in maniera quasi del tutto invariata.*



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

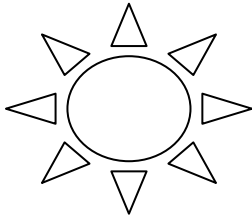
### LESSICO

Saluto (REI)	
Saluto in Piedi	Saluto in Ginocchio
<b>Ritzu-Rei</b>	<b>Za-Rei</b>

Posizioni (SHISEI)			
Fondamentale		Difensiva	
<b>Shizen-Hon-tai</b>		<b>Jigo-Hon-tai</b>	
Destra	Sinistra	Destra	Sinistra
<b>Migi</b>	<b>Hidari</b>	<b>Migi</b>	<b>Hidari</b>
<b>Shizen</b>	<b>Shizen</b>	<b>Jigo</b>	<b>Jigo</b>
<b>Tai</b>	<b>Tai</b>	<b>Tai</b>	<b>Tai</b>

Prese (KUMI-KATA)	
Fondamentale	Variante
<b>Hon-Kumi-Kata</b>	<b>Kuzure-Kumi-Kata</b>

Spostamenti (SHINTAI)		
Passo normale	Piede scaccia Piede	Circolare
<b>Ayumi-Ashi</b>	<b>Tsugi-Ashi</b>	<b>Tai-Sabaki</b>

Le 3 fasi necessarie per l'esecuzione di una tecnica		
Squilibrio	Contatto	Proiezione
<b>Kuzushi</b>	<b>Tsukuri</b>	<b>Take</b>
Direzioni degli squilibri (totale 8 fondamentali <b>Happō-no-kuzushi</b> ) 		

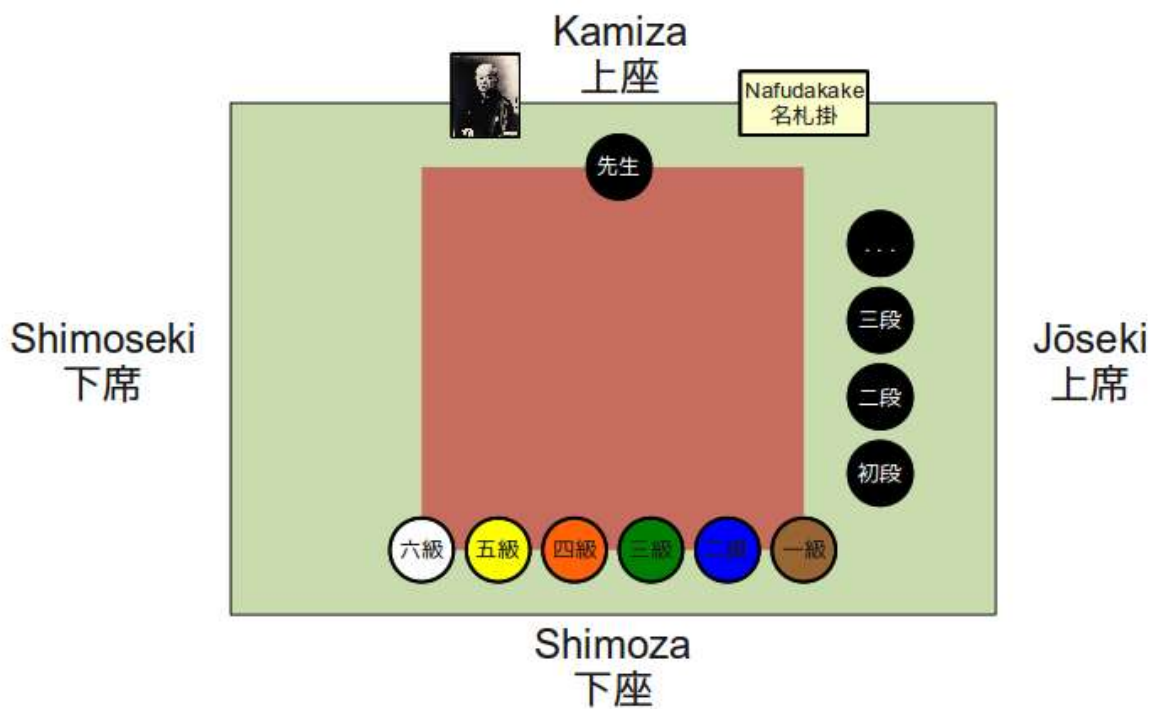


## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

Cadute (UKEMI)					
Laterale		Indietro	Avanti	Avanti con rotolamento	
Destra	Sinistra			Destra	Sinistra
<b>Migi</b> <b>Yoko</b> <b>Ukemi</b>	<b>Hidari</b> <b>Yoko</b> <b>Ukemi</b>	<b>Ushiro</b> <b>Ukemi</b>	<b>Mae</b> <b>Ukemi</b>	<b>Migi</b> <b>Mae</b> <b>Zenpo</b> <b>Kaiten</b> <b>Ukemi</b>	<b>Hidari</b> <b>Mae</b> <b>Zenpo</b> <b>Kaiten</b> <b>Ukemi</b>

<b>Sensei</b>	Maestro
<b>Shi-Han</b>	Maestro da imitare
<b>Tori</b>	Colui che attacca
<b>Uke</b>	Colui che riceve
<b>Tanden</b>	Energia addominale

<b>Judogi</b>	Abito del Judo
<b>Obi</b>	Cinta
<b>Eri</b>	Baveri del Judogi
<b>Dojo</b>	Palestra
<b>Tatami</b>	Stuoia o materassina
<b>Michiaku</b>	Contatto



<b>Taiso</b>	Ginnastica
<b>Keiko</b>	Allenamento
<b>Butsukari (Kake-Ai)</b>	Tecnica a piacere
<b>Tokui Waza</b>	

<b>Randori</b>	Esercizio Libero
<b>Shiai</b>	Combattimento



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

Esercizio convenuto ( <b>Yakosoku-Geiko</b> )	
Successione Tecniche	Ripetizione Movimenti
<b>Kakari-Geiko</b>	<b>Uchi-Komi</b>

### GRADI DELLE CINTURE

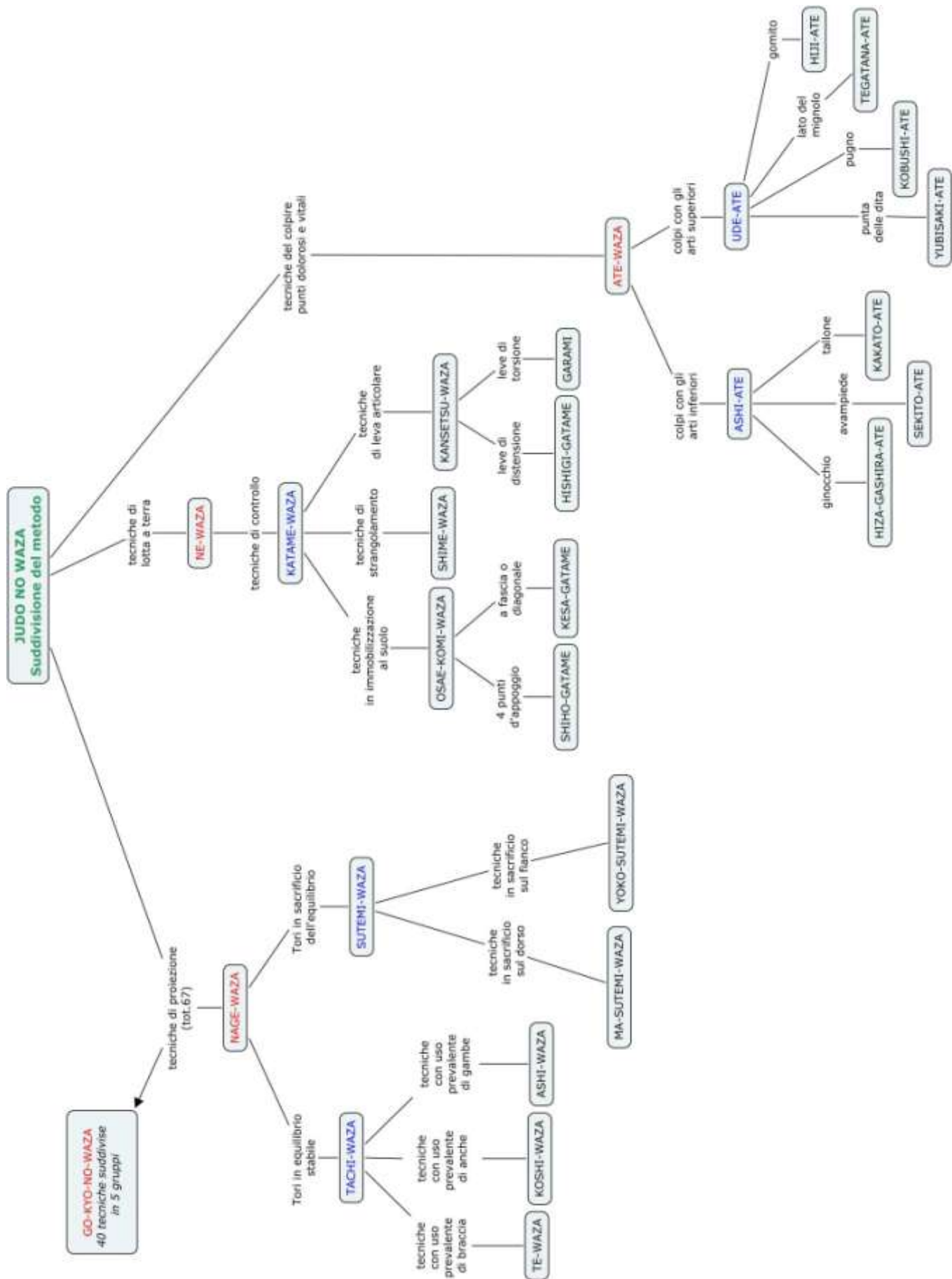
6° KYU Cintura Bianca	Dal 1° DAN al 5 DAN Cintura Nera
5° KYU Cintura Gialla	Dal 6° DAN al 8° DAN Cintura Bianca e Rossa
4° KYU Cintura Arancione	Dal 9° DAN al 11° DAN Cintura Rossa
3° KYU Cintura Verde	12° DAN Cintura Bianca doppia con filamenti dorati
2° KYU Cintura Blu	
1° KYU Cintura Marrone	





# Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

## SUDDIVISIONE DEL METODO JUDO





## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### TECNICHE

<b>Nage-Waza</b> (Tecniche di lancio)	
Ippon-seoi-nage	<i>Proiezione di spalla su un punto</i>
O-Goshi	<i>Grande colpo d'anca</i>
O-Soto-Gari	<i>Grande falciata esterna</i>
De-ashi-barai	<i>Spazzata del piede che avanza</i>
O-Uchi-Gari	<i>Grande falciata interna</i>
Ko-Uchi-Gari	<i>Piccola falciata interna</i>
Hiza-Guruma	<i>Ruota sul ginocchio</i>
Ko-soto-gari	<i>Piccola falciata esterna</i>
Uki-Goshi	<i>Anca fluttuante</i>
Tsuri-Goshi	<i>Anca sollevata (pescata)</i>
Tai Otoshi	<i>"Caduta del corpo" (ostacolo di gamba in avanti)</i>
Sasae-TsuriKomi Ashi	<i>Trattenuta del piede tirando e sollevando</i>
Tsuri-komi Goshi	<i>Tirare sollevando (entrando sotto) con l'anca</i>
Harai-Goshi	<i>Spazzata con l'ausilio dell'anca</i>
Hane-Goshi	<i>Anca saltata</i>
Uchi-Mata	<i>Falciata colpendo l'interno della coscia</i>
Sukui Nage	<i>Proiezione a cucchiaio</i>
Tani Otoshi	<i>Caduta nella valle</i>
Sumi Gaeshi	<i>Rovesciamento nell'angolo</i>
Tomoe Nage	<i>Proiezione ad arco</i>
Koshi Guruma	<i>Ruota sull'anca</i>
Okuri Ashi Barai	<i>Spazzata dei piedi mandandoli (l'uno verso l'altro); spazzata ad entrambi i piedi</i>
Ko Soto Gake	<i>Piccolo agganciamento esterno</i>
Yoko Otoshi	<i>Rovesciamento laterale</i>
Ashi Guruma	<i>Rotazione della gamba</i>



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

Harai Tsurikomi Ashi	<i>Spazzata al piede tirando e sollevando: variante di tsuri-komi-ashi</i>
Kata Guruma	<i>“Ruota attorno alle spalle” (sollevamento sulle spalle)</i>
Hane Makikomi	<i>Anca saltata (scatto con l'anca) in avvolgimento</i>
Utsuri Goshi	<i>Trasferimento sull'altra anca</i>
Ō Guruma	<i>Grande ruota</i>
Soto Makikomi	<i>Avvolgimento esterno</i>
Uki Otoshi	<i>Caduta (rovesciamento, proiezione) fluttuante, chiamata anche proiezione a colpo di vento</i>
Ō Soto Guruma	<i>Grande ruota esterna</i>
Uki Waza	<i>Tecnica fluttuante</i>
Yoko Wakare	<i>Separazione laterale</i>
Yoko Guruma	<i>Ruota sul fianco</i>
Ushiro Goshi	<i>Proiezione di anca all'indietro</i>
Ura Nage	<i>Proiezione all'indietro (a rovescio)</i>
Sumi Otoshi	<i>Caduta nell'angolo</i>
Yoko Gake	<i>Agganciamento laterale</i>
1° Serie Nage No Kata	<i>Te-Waza</i>
2° Serie Nage No Kata	<i>Koshi-Waza</i>
3° Serie Nage No Kata	<i>Ashi-Waza</i>
1° Serie Katame No Kata	<i>Osae Komi Waza</i>

### **Katame-Waza** (Tecniche di controllo)

Hon-Gesa-Gatame	<i>Immobilizzazione fondamentale a fascia</i>
Yoko-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione laterale su 4 punti</i>
Kami-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione su 4 punti con posizione al di sopra (della testa)</i>
Ushiro-Gesa-Gatame	<i>Immobilizzazione a fascia da dietro</i>



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

Tate-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione longitudinale su 4 punti</i>
<b>Kuzure</b> (variante) <i>Le varianti delle tecniche di immobilizzazioni sopra indicate</i>	
Makura-Gesa-Gatame	<i>Immobilizzazione trasversale a cuscino</i>
Kata-Gatame	<i>Controllo con la spalla</i>
Sankaku-Gatame	<i>Controllo a triangolo</i>
Mune Gatame	<i>Controllo con il petto</i>

<b>Kansentsu-Waza</b> (Tecniche delle Leve articolari)	
Ude-Garami	<i>Torsione del braccio</i>
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	<i>Lussazione del braccio (gomito) con controllo a croce</i>
Ude-Hishigi-Waki-Gatame	<i>Leva al gomito con controllo del braccio (teso) sotto l'ascella</i>
Ude-Hishigi-Ashi-Gatame	<i>Leva al gomito con la gamba</i>
Ude-Hishigi-Hara-Gatame	<i>Leva al gomito con l'addome</i>
Ude Hishigi Ude Gatame	<i>Lussazione del braccio con controllo con in braccio</i>
Sankaku Ude Hishigi Gatame	<i>Leva articolare al gomito con l'uso delle gambe a triangolo</i>

<b>Shime-Waza</b> (Tecniche degli strangolamenti)	
Nami-Juji-Jime	<i>Naturale strangolamento a croce (pollici all'interno dei baveri)</i>
Gyaku-Juji-Jime	<i>Strangolamento a croce (con presa invertita/contraria: i palmi delle mani verso l'alto)</i>
Kata-Juji-Jime	<i>Strangolamento a croce invertita con controllo della spalla (una mano con il palmo volto verso il basso e l'altra con il palmo volto verso l'alto)</i>
Hadaka Jime	<i>Strangolamento a mani nude</i>
Okuri Eri Jime	<i>Strangolamento (da dietro) con presa ai due baveri</i>
Sankaku Jime	<i>Strangolamento con l'uso delle gambe</i>
Kata Ha Jime	<i>Strangolamento ad ala spezzata</i>



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### Principi di esecuzione del waza

Sen	<i>l'iniziativa</i>
Go-no-sen	<i>il contrasto dell'iniziativa</i>
Sen-no-sen	<i>l'iniziativa sull'iniziativa</i>

### **Kaeshi-Waza** (Tecnica dei contro colpi o controtecnica)

### **Bogyo** (difese)

Difesa Go	<i>Bloccare</i>
Difesa Chowa	<i>Schivare</i>
Difesa Yawara	<i>Assecondare</i>

### **Renraku-Waza** (Tecnica in combinazione)

### **Hairi-Kata** (Forme per raggiungere un controllo)

*Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro e da sopra da parte di Tori*



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

<b>Forme di entrata fondamentali</b>	
Hikidashi	<i>“tirare fuori” (dal suo equilibrio) il nostro uke sfruttando la sua spinta. Verrà utilizzato quando il nostro uke spinge nella direzione della tecnica. Es: ippon seoi quando uke viene verso di noi</i>
Tobikomi	<i>“saltare dentro” utilizzata quando il nostro uke sfugge alla direzione della tecnica. Es: ippon seoi quando uke va indietro</i>
Mawari Komi	<i>“entrare ruotando, girando”, utile in tutti gli spostamenti prevede l'entrata sfruttando un moto rotatorio a “compasso” con perno sul piede d'appoggio. Tecnica fondamentale con questo metodo di entrata O- guruma.</i>

<b>Principi dinamici di proiezione</b>	
Nage	<i>lanciare</i>
Otoshi	<i>far cadere - precipitare</i>
Tsurikomi	<i>tirare sollevando</i>
Kuruma	<i>ruotare</i>
Gari	<i>falciare</i>
Gake	<i>agganciare</i>
Harai	<i>spazzare</i>
Sutemi	<i>in sacrificio</i>



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

### KATA

Nage-no-kata	<i>forme delle proiezioni</i> composto di 5 gruppi (te-waza, koshi-waza, ashi-waza, ma-sutemi-waza, yoko-sutemi-waza) esecuzione avviene a destra e sinistra
Katame-no-kata	<i>forme dei controlli</i> 15 tecniche divise in 3 gruppi (osae-komi-waza, shime-waza, kansetsu-waza). La particolare posizione di Tori quando si avvicina ad Uke stando con un ginocchio a terra si chiama <i>Kyoshi nokamai</i> .
Kime-no-kata	<i>forme della decisione</i> anticamente chiamato <i>shinken-shōbu-no-kata</i> ("forme del combattimento reale") <b>Il Kime no kata è la forma del combattimento reale, per la vita. Dimostra venti tecniche di difesa da attacchi a mani nude e con armi da taglio. Si divide in due parti:</b> I) <b>Idori</b> di otto tecniche eseguite dalla posizione in ginocchio, II) <b>Tachi ai</b> di dodici tecniche eseguite stando nella posizione in piedi. In questo Kata vengono impiegate tecniche di atemi (colpi inferti) e si distingue per l'estrema decisione e velocità con cui viene eseguito
Jū-no-kata	<i>forme dell'adattabilità</i> Questo kata dimostra nel modo più evidente il principio <i>Ju</i> della cedevolezza, con una serie di quindici tecniche divise in tre gruppi di cinque ciascuno, che esemplificano dei movimenti di attacco e di difesa, mettendo in evidenza il modo corretto di sfruttare la propria forza e quella dell'avversario. Viene eseguito lentamente, non comporta cadute e quindi può venire utilizzato come ottimo esercizio fisico, tenuto presente che può venire eseguito in ogni luogo, anche senza judogi da persone di ogni sesso e età; conferisce un perfetto senso dell'equilibrio ed un buon controllo dei muscoli.
Kōdōkan goshin-jutsu	<i>arte di autodifesa del Kōdōkan</i> Il Kodokan Goshin Jutsu è un <b>Kata di difesa personale</b> creata dal Kodokan nel gennaio 1956 ad uso delle forze dell'ordine giapponesi. Ha come caratteristica principale l'adattamento delle tecniche di difesa personale del Judo al moderno combattimento reale. E' costituito da 21 tecniche di difesa personale Viene anche chiamata <i>Shin Kime no kata</i> (nuove forme di autodifesa). E' costituito da 5 gruppi di tecniche: I) 7 tecniche di difesa contro attacchi con mani nude e ginocchio; II) 5 tecniche di difesa contro attacchi di mani nude e piede; III) 3 tecniche di difesa contro attacchi di coltello;



## Programma per Esame Riconferma Cintura MARRONE

	<p>IV) 3 tecniche di difesa contro attacchi di bastone; V) 3 tecniche di difesa contro attacchi di pistola</p>
Itsutsu-no-kata	<p><i>forme dei cinque principi</i> Questo kata comprende <b>cinque forme tecniche senza appellativo</b> e numerate semplicemente dall'uno al cinque. Itsutsu no kata è molto particolare e si rivolge ai judoka esperti nella comprensione profonda del Judo</p>
Koshiki-no-kata	<p><i>forme antiche</i> rievocazione delle forme della Kitō-ryū di jū-jutsu. E' il <b>Kata delle cose antiche</b>, della scuola di ju jitsu Kito ryu che Jigoro Kano aveva frequentato in gioventù. Questa forma è stata mantenuta nel patrimonio tecnico del Judo Kodokan per ricordare le antiche tecniche del ju jitsu e perché nella sua esecuzione appare evidente il modo di sfruttare l'energia dell'avversario a proprio vantaggio. E' composto di 21 tecniche divise in due parti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>omote</b>, di 14 tecniche eseguite piuttosto lentamente ed in modo un po' impacciato come se gli esecutori indossassero l'armatura da samurai;</li><li>2) <b>ura</b>, di 7 tecniche eseguite in modo sciolto e veloce</li></ol>
Seiryoku-zen'yō kokumin-taiiku-no-kata	<p><i>Forme dell'educazione fisica nazionale del miglior impiego dell'energia</i> Il Seiryoku Zen'yo Kokumin Tai'iku no Kata è la forma che esprime i principi dell'educazione fisica e morale. E' stato concepito principalmente per essere eseguito dai non praticanti di Judo nelle scuole o nei posti di lavoro. E' composto da una parte individuale Tandoku Renshu , dal Kime shiki un estratto del Kime no Kata. e dal Ju shiki che riprende dieci forme del Ju no Kata. Questo Kata può essere praticato fuori dal dojo e senza il judogi.</p>