



PROGRAMMA ESAMI RAGAZZI SECONDO CORSO



柔道
自他共栄

GRADO	CINTURA	PARTE GENERALE	NAGE WAZA	KATAME WAZA	REN RAKU / KAESHI
VI KYU	BIANCO/GIALLA	REI STORIA DEL JUDO UKEMI	O GOSHI TAI OTOSHI	KUZURE KESA GATAME YOKO SHIHO GATAME	/
V KYU	GIALLA	REI UKEMI SHIZEI	HIZA GURUMA O UCHI GARI	KESA GATAME KUZURE YOKO SHIHO GATAME	1 NAGE-NAGE
V KYU	GIALLA/ARANCIO	SHINTAI KUZUSHI-TSUKURI KAKE	UKI GOSHI	KATA GATAME 1 HAIRI KATA	1 NAGE-NAGE 1 NAGE-KATAME
IV KYU	ARANCIO	SHIZEI/SHINTAI KUZUSHI-TSUKURI KAKE	KO UCHI GARI	KAMI SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME 2 HAIRI KATA	2 NAGE-NAGE 1 KATAME -KATAME
IV KYU	ARANCIO/VERDE	KUMI KATA	O SOTO GARI	USHIRO KESA GATAME OKURI ERI JIME 3 HAIRI KATA	2 NAGE-NAGE 2 KATAME-KATAME 1 NAGE-KATAME
III KYU	VERDE	KUMI KATA DOJO	IPPON SEOI NAGE	KUZURE KAMI SHIHO GATAME NAMI JUJI JIME UDE HISHIGI JUJI GATAME 4 HAIRI KATA	2 NAGE-NAGE 2 KATAME-KATAME 1 NAGE-KATAME
III KYU	VERDE/BLU	KUMI KATA DOJO SIGNIFICATO DEL JU- DO	KOSHI GURUMA SASE TSURI KOMI ASHI	MAKURA KESA GATAME KATA JUJI JIME UDE HISHIGI UDE GATAME 4 HAIRI KATA	3 NAGE-NAGE 3 KATAME-KATAME 2 NAGE-KATAME

CINTURA	TEMPO MINIMO	ETA MINI- MA	CINTURA	TEMPO MINIMO	ETA MINI- MA
BIANCO/GIALLA	4 MESI	9 ANNI	ARANCIO/VERDE	1 ANNO	12 ANNI
GIALLA	5 MESI	9 ANNI	VERDE	1 ANNO	13 ANNI
GIALLA/ARANCIO	1 ANNO	10 ANNI	VERDE /BLU	1 ANNO	14 ANNI
ARANCIO	1 ANNO	11 ANNI			

TEMPI MINIMI PER PASSAGGIO DI CINTURA

(salva frequenza normale)