



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Uno studio per un Programma da 6' Kyu a 1' Dan Di Alessio Oltremari Da 6' a 5' Kyu Introduzione al Judo

Scopi: insegnamento dei fondamentali (Kihon), introduzione alle cadute, insegnamento di tecniche base con relative applicazioni.

Rei: tecnica del saluto

Shisei: posizioni

Shisen Hon Tai (posiz.fondamentale) Jigo Tai (posizione difensiva)

Posizioni fondamentali a terra:

posizione base, posizione di difesa, posizione d'attacco

Shintai: Spostamenti

Ayumi Ashi (camminare normalmente) – Tsugi Ashi (gamba segue gamba) – Tai Sabaki (spostamenti del corpo)

Spostamenti a terra dalla posizione base (avanti, indietro, circolare)

Shikko (camminare in ginocchio)

Ukemi: cadute

Ushiro Ukemi (caduta indietro)

Yoko Ukemi (caduta laterale)

Kaiten Ukemi (caduta rotolata)

Kumi Kata : le prese

Nage Waza

Insegnamento basato su : Fondamentale, tecnica con passo, tecnica in movimento, difese relative alle tecniche.

De Ashi Barai

O Soto Gari

Uki Goshi

Renraku Waza (successione di tecniche) fondamentali:

De Ashi Barai, Go no Bogyo, O Soto Gari

O Soto Gari , Go no Bogyo, De Ashi Barai (quando Tori esce e Uke torna ad avanzare)

O Soto Gari, Go no bogyo, Uki Goshi

Uki goshi, go no bogyo, O soto gari

Kaeshi Waza (controcolpi) fondamentali:

De ashi Barai, go no bogyo, Uki goshi

O soto gari, go no bogyo, Uki goshi (quando Uke esce e Tori può così attaccare)

O soto gari, go no bogyo, O soto gari

Uki goshi, go no bogyo, O soto gari (quando Uke esce e Tori può così attaccare)

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Insegnamento basato su: fondamentale, Nogare Kata (ribaltamento), Fusegi (difese), Hairi

Kata (metodi per arrivare alla tecnica)



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Osae waza: (tecnica delle Immobilizzazioni)

Hon kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame

Kami Shiho Gatame

Renraku Waza (concatenazioni delle tre immobilizzazioni)

Kaeshi Waza (sequenze del tipo Osae waza, Nogare Kata, Osae waza)

Hairi Kata

Due modi di attaccare dalla posizione base e dalla posizione d'attacco.

Introduzione al Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)

Introduzione al Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)

Randori (pratica libera) di 3° livello



Da 6' a 5' Kyu Introduzione al Judo da 3 a 6 mesi

Note per l'istruttore.

In questa fase è fondamentale che l'allievo riesca a realizzare un quadro di che cosa sia il Judo, imparando una serie di tecniche che gli permettano di iniziare a praticare.

Naturalmente nell'arco di questo periodo, l'allievo dovrà acquisire le nozioni di Rei, Shisei, Shintai, Kumi Kata e Ukemi. Si tratta di inserire nella lezione una serie di esercizi che possano in parte integrare o sostituire il Taiso, adatti ad essere praticati da tutti i gradi, che possano essere parte integrante della lezione per tutti i praticanti e che siano utili a migliorare gli aspetti di cui ci prendiamo cura.

Ad esempio nella parte iniziale della lezione possono essere inseriti esercizi di spostamento a cui combinare lo studio della posizione o delle prese.

Possono essere curati movimenti utili a coordinare gli spostamenti delle difese o a superare singoli problemi che l'istruttore senta il bisogno di affrontare.

La prima parte dello studio del Judo dovrebbe in ogni caso ruotare su due temi fondamentali: lo sviluppo dei Kihon (Fondamentali) e l'introduzione alla pratica delle cadute.

I fondamentali non devono essere insegnati tramite il ripetersi di movimenti staccati dal contesto della pratica, ma tramite esercizi che conducano il praticante a comprendere come il fondamentale sia insito nella pratica. Ad esempio si dovrà esigere che gli spostamenti e le posizioni imparate tramite gli esercizi integranti il Taiso, siano riportati fedelmente prima nel Yaku Shoku Geiko, poi nel Kakari Geiko ed infine nel Randori.

Per quanto riguarda le cadute è importante che in questa fase sia curata la massima precisione del gesto, curando la gradualità dell'apprendimento ed evitando esercizi troppo difficili che distolgano l'allievo dall'impegnarsi nei punti cardine dell'esercizio.

Ad esempio non è necessario che si insegni in questo periodo a rialzarsi nel Kaiten Ukemi, ma sarà fondamentale che l'allievo impari ad essere confidente nel giusto modo di arrivare al suolo.

Il rialzarsi in piedi può essere tranquillamente rimandato al programma del grado successivo, ed in alcuni casi anche a quello da 4' a 3' Kyu.

La tecnica, sia in piedi che a terra, che viene insegnata in questa fase non è assolutamente legata al concetto di efficacia, ma deve essere privilegiata la acquisizione di forme semplici, certe e sicure da ogni rischio sia per Tori che per Uke. È fondamentale che Tori ed Uke imparino ad interagire, a lavorare insieme, scoprendo i relativi ruoli e acquisendo la capacità di far riuscire la tecnica.

I Renraku Waza ed i Kaeshi Waza devono essere introdotti fin dal primo momento, non appena l'allievo sia in grado di eseguire almeno due tecniche. Questo favorirà l'apertura mentale del suo Judo e ne aiuterà lo sviluppo tecnico.

Culmine di questo programma è lo Yaku Shoku Geiko, che alla fine del ciclo di studio deve essere eseguito con scioltezza. Kakari Geiko è il mezzo che deve essere usato per variare la lezione, renderla interessante e creativa, ma non possiamo pretendere che questo esercizio sia eseguito al meglio. Il Randori merita un discorso a parte. In questo programma è stato indicato un Randori di 3', 2' e 1' livello. Per Randori di 3' livello si intende un Kakari Geiko con un grado maggiore di libertà, ma senza nessun intento



Freebudo autore: Alessio Oltremari

competitivo o concessione tecnica o istintiva al di fuori del programma spiegato, sia da parte di Tori che di Uke. E' fondamentale che i gradi più alti che facciano Randori con i meno esperti, usino solo le tecniche che questi conoscono, in modo da poter loro permettere di impegnarsi in difese, Renraku o contrattacchi che già hanno studiato. In questa fase in Randori si deve accettare molto di cadere, anche quando non sia necessario, per permettere a Tori di sviluppare la sua tecnica. Uke cadrà infatti ogni volta che Tori riesce a compiere una entrata completa e corretta. Lo stesso ragionamento deve essere applicato per quanto riguarda il Katame Waza, dove Uke, per esempio, non opporrà eccessiva resistenza, ma tenderà a far riuscire gli Hairi Kata di Tori, quando ben congegnati.



Da 5' a 4' Kyu Scoprire la tecnica

Scopi: padroneggiamento dei fondamentali (Kihon), pratica delle cadute fondamentali, insegnamento di tecniche base con relative applicazioni, pratica dello Yaku Shoku Geiko.

Nage Waza

Insegnamento basato su : Fondamentale, tecnica con passo, tecnica in movimento, difese relative alle tecniche.

O Uchi Gari
O Goshi
Okuri Ashi Barai
Sasae Tsuru Komi Ashi
Seoi Nage

Renraku Waza (successione di tecniche) fondamentali:

O Goshi, go no bogyo, O Uchi Gari
Seoi Nage, go no bogyo, O Uchi Gari
Sasae Tsuru Komi Ashi, go no bogyo, O Soto Gari
O Soto Gari, go no bogyo, O Uchi Gari
Okuri Ashi Barai, go no bogyo, O Soto Gari

Kaeshi Waza (controcolpi) fondamentali:

O Uchi Gari, go no bogyo, O Goshi
O Uchi Gari, chowa no bogyo, Seoi Nage
Seoi Nage (O Goshi), go no bogyo, Okuri Ashi Barai
Okuri Ashi Barai, go no bogyo, O Soto Gari
Sasae Tsuru Komi Ashi, go no bogyo, O Soto Gari

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Insegnamento basato su: fondamentale, Nogare Kata (ribaltamento), Fusegi (difese), Hairi Kata (metodi per arrivare alla tecnica)

Osae waza: (tecnica delle Immobilizzazioni)

Kuzure Kesa Gatame
Kata Gatame
Kuzure Kami Shiho Gatame
Tate Shiho Gatame

Shime Waza (tecnica degli strangolamenti)



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Okuri eri Jime
Hadaka Jime

Renraku Waza (concatenazioni delle immobilizzazioni)
Kaeshi Waza (sequenze del tipo Osae waza, Nogare Kata, Osae waza)

Hairi Kata
Vari modi di attaccare dalla posizione base e dalla posizione d'attacco.

Armonizzazione del Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)
Introduzione al Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)
Randori (pratica libera) di 3°livello



Da 5' a 4' Kyu Scoprire la tecnica da 4 a 6 mesi

Note per l'istruttore.

In questo periodo di studio non cambia molto l'impostazione data nel programma da 6' a 5' Kyu.

Si tratta di dare all'allievo i mezzi per poter cominciare davvero a fare Judo. Ovvero quello a cui si tende è di allargare il suo bagaglio in modo da poter avere una tecnica o una tattica pronta per qualsiasi situazione. Inoltre mentre le tecniche insegnate fino ad ora avevano scarsa possibilità di applicazione nel Randori, poco a poco andiamo ad inserire tecniche che abbiano una maggiore chance di essere effettuate. Questo vale sia per il Nage Waza che per il Katame Waza.

Quello che interessa davvero è però un primo processo di maturazione delle cadute, che permetta all'allievo di essere un buon Uke e di cadere durante gli esercizi senza paura e con naturalezza, certo di essere in grado di controllare la situazione. Questo comporta una particolare attenzione all'insegnamento delle Ukemi, e una continua attenzione al fatto che Uke sia proiettato, sia nella fase di studio che nel Randori, soltanto nelle tecniche che egli conosce e di cui è in grado di controllare la caduta. D'altra parte Tori, usando nel Randori solo tecniche di cui ha approfondito lo studio, deve essere in grado di non cadere mai su di Uke, e controllare le proprie proiezioni. Questo insieme di cose deve fare sì che sia gli esercizi che il Randori siano privi di rischi, grazie alla conoscenza sia di Tori che di Uke dei propri ruoli, e dalla padronanza delle tecniche e delle cadute precedentemente sperimentate. Unitamente a tutto questo l'attenzione deve essere portata al padroneggiare tutti i Kihon e gli esercizi a loro dedicati. Dobbiamo ricordare che senza la padronanza dei fondamentali (spostamenti, posizioni, etc.) avremo in futuro grossi problemi nell'impostare la tecnica.

In questa fase dello studio è importante insistere sulla pratica dello Yaku Shoku Geiko, che deve divenire spontaneo e piacevole, mentre per il Randori continuerà ad essere praticato quello di 3° livello.

A questo punto le tecniche insegnate possono coprire una ampia possibilità di situazioni, sia in piedi che a terra, e la pratica del Randori diviene naturalmente più varia e divertente, anche se continua a non essere privilegiata l'efficacia della azione, ma piuttosto la sua armonia.



Da 4' a 3' Kyu Praticare il Judo

Scopi: controllare la caduta, acquisire dinamicità nella azione, introduzione all'efficacia del Kakari Geiko.

Nage Waza

Insegnamento basato su : Fondamentale, tecnica con passo, tecnica in movimento, difese relative alle tecniche.

Ko Uchi Gari

Tai Otoshi

Okuri Ashi Barai

Harai Goshi

Renraku Waza (successione di tecniche) fondamentali:

Okuri Ashi Barai, go no bogyo, O Soto Gari

Sasae Tsuru Komi Ashi, chowa no bogyo, Okuri Ashi Barai

O Uchi Gari, chowa no bogyo, Tai Otoshi

Okuri Ashi Barai, go no bogyo, O Soto Gari

O Soto Gari, Go non bogyo, Harai Goshi

Harai Goshi, go no bogyo, O Soto Gari

O Soto Gari, chowa no bogyo, Okuri Ashi Barai

Seoi Nage, go no bogyo, Ko Uchi Gari

Kaeshi Waza (controcolpi) fondamentali:

Sasae Tsuru Komi Ashi – go no bogyo - Ko Uchi Gari

Okuri Ashi Barai - anticipo- Ko Uchi Gari

Ko Uchi gari – yawara no bogyo- Ippon Seoi Nage

De Ashi Barai, yawara no bogyo, Tai Otoshi

Harai Goshi, go no bogyo, Seoi Nage (mentre Uke esce dall'entrata)

Okuri Ashi Barai, go no bogyo, O Soto Gari

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Insegnamento basato su: fondamentale, Nogare Kata (ribaltamento), Fusegi (difese), Hairi Kata (metodi per arrivare alla tecnica)

Shime Waza:

Gyaku Juji Jime

Nami Juji Jime

Kata Juji Jime



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Kwansetsu Waza: tecnica delle leve articolari

Ude Garami

Ude Hishiji Ude Gatame

Ude Hishiji Juji Gatame

Renraku Waza (concatenazioni delle immobilizzazioni con leve e strangolamenti)

Kaeshi Waza (sequenze del tipo Osae waza, Nogare Kata, Osae waza o Shime waza o

Kwansetsu waza)

Hairi Kata

Vari modi di attaccare dalla posizione base e dalla posizione d'attacco riguardo a Osae Waza e Shime Waza..

Pratica del Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)

Armonizzazione del Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)

Randori (pratica libera) di 2°livello



Da 4' a 3' Kyu Praticare il Judo da 6 a 8 mesi

Note per l'istruttore.

E' questa la fase in cui l'allievo comincia realmente a praticare il Judo. Abbiamo formato un nucleo tecnico che permette di destreggiarsi in molte situazioni, senza dover improvvisare.

La caduta comincia a funzionare, anche se non dovrà mai essere messo in secondo piano il suo studio, ed analizzato come applicare le cadute alle varie tecniche che vengono assimilate (ad esempio c'è una grande differenza fra Kaiten Ukemi di Ippon Seoi Nage e di Sasae Tsuru Komi Ashi, che impone uno studio delle cadute specifiche).

Le tecniche e gli Hairi Kata che vengono insegnati a questo punto sono quelli che maturando dovranno introdurre il praticante alla efficacia, ma prima di tutto questo, è importante assicurarsi che cadute e Kihon siano realmente assimilati.

Per introdurre ad una ricerca della efficacia, il lavoro di Kakari Geiko si fa più intenso, mimando in un universo limitato quello che avverrà domani in un Randori vero e proprio. Praticamente in questo periodo di studio si conclude il primo ciclo dell'insegnamento, che permette all'allievo di praticare realmente il Judo e cominciare a sentirsi incamminato verso futuri progressi.

E' il momento di introdurre il Randori di 2' livello. Mentre nel Randori di 3'livello si accettava di cadere senza opporre troppa resistenza, in questa fase Uke dovrà cadere solo quando, a seguito dello svolgersi della azione, la sua posizione viene rotta o compromessa. In altre parole non ci si oppone alla caduta quando non si riesce ad evitare in senso tecnico un attacco di Tori. E' fondamentale che l'istruttore sorvegli il fatto che siano conservati i Kihon durante il Randori. Questo significa che non ci devono essere braccia dure nel Randori in piedi o eccessiva fisicità nel Randori a terra. Si tratta di un confronto tecnico, e l'uso della forza fisica deve essere il più possibile limitato al momento della tecnica, e non della sua preparazione. Rimane valido che Uke non deve essere proiettato con tecniche che non conosce, e di cui non conosce le difese, in modo da favorire il suo progresso tecnico ed evitare che assuma difetti nel difendersi in modo sbagliato.



Da 3' Kyu a 2' Kyu Introduzione all'efficacia della tecnica

Scopi: Dinamicità del Randori, introduzione al Kata, stabilizzazione della posizione

Nage Waza

Insegnamento basato su : Fondamentale, tecnica con passo, tecnica in movimento, difese relative alle tecniche.

Morote Seoi Nage

Hiza Guruma

Uchi Mata

Renraku Waza (successione di tecniche) fondamentali:

Morote Seoi Nage, go no bogyo, Ko Uchi Gari

Ko Uchi Gari, chowa o yawara no bogyo, Seoi Nage

Hiza Guruma, go no bogyo, O Soto Gari

Hiza Guruma, chowa o yawara no bogyo, Tai Otoshi

Uchi Mata, go no bogyo, O Uchi Gari

O Soto Gari, go no bogyo, Uchi Mata

Kaeshi Waza (controcolpi) fondamentali:

Morote Seoi Nage, chowa no bogyo, O Goshi

Morote Seoi Nage, yawara no bogyo, Seoi Nage

Morote Seoi Nage, Gyaku chowa no bogyo, Katame Waza

Hiza Guruma, Go no bogyo, O Uchi Gari o Ko Uchi Gari

Hiza Guruma, Chowa no bogyo, O Soto Gari

Uchi Mata, Chowa no bogyo, Tai Otoshi o Harai goshi (Uchi Mata Sukashi)

Studio Formale delle tecniche di:

Seoi Otoshi

Tsuri Komi Goshi

Uki Otoshi (caduta parziale)

Kata Guruma (caduta parziale)

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Insegnamento basato su: fondamentale, Nogare Kata (ribaltamento), Fusegi (difese), Hairi

Kata (metodi per arrivare alla tecnica)

Shime Waza:

Hadaka Jime

Okuri Eri Jime

Kata Ha Jime



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Kwansetsu Waza

Ude Hishigi Hiza Gatame
Ude Hishigi Waki Gatame
Ude Hishigi Hara Gatame

Renraku Waza (concatenazioni delle immobilizzazioni leve e strangolamenti)
Kaeshi Waza (sequenze del tipo Osae waza, Nogare Kata, Osae waza o Shime waza o Kwansetsu waza)

Hairi Kata

Vari modi di attaccare dalla posizione base e dalla posizione d'attacco riguardo a Osae Waza e Shime Waza e Kwansetsu Waza.

Pratica del Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)

Pratica del Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)

Randori (pratica libera) di 2° livello

Kata : 1° Gruppo del Nage no Kata con cadute parziali



Da 3' Kyu a 2' Kyu Introduzione all'efficacia della tecnica

Note per l'istruttore:

E' questo il momento in cui per un praticante di Judo inizia a doversi ricercare realmente una efficacia delle tecniche fino a quel punto studiate.

E' il momento in cui il Randori diventa più dinamico e ci si può concentrare sul rendere vive le tecniche, essendo ben certi di aver instillato nell'allievo una giusta tecnica, la padronanza delle cadute, corretti fondamentali e soprattutto il concetto di rispetto verso i suoi compagni.

Lo studio tecnico continua sui binari nei quali ci eravamo già inseriti, ed oltre ad imparare le nuove tecniche è importante che venga consolidato il patrimonio di conoscenze precedentemente accumulato.

In questa fase viene inserito un nuovo gruppo di tecniche da studiare.

Si tratta di tecniche delle quali si prevede lo studio formale. Con questo intendiamo che le tecniche in questione non sono adatte, per la loro difficoltà tecnica o per le loro cadute impegnative, ad essere trattate come le altre che sono state studiate per poter essere applicate in Randori.

Si tratta in parte di tecniche inserite nel programma per primo Dan, in parte di tecniche contenute nel Nage no Kata, che in ogni caso dovrà essere affrontato per la cintura nera. Queste tecniche dovranno essere insegnate soltanto nella loro forma tecnica, senza lo studio di Renraku e Kaeshi correlato. Si tratta di uno studio che per il momento riguarda la "cultura" della tecnica e non la sua applicazione. Alcune tecniche di queste, hanno cadute che presentano difficoltà. Supereremo questo ostacolo per il momento introducendo una caduta parziale (Uki Otoshi), o un adattamento della tecnica (Kata Guruma).

Altra nuova parte del programma è l'introduzione del Nage no Kata, che per il momento verrà studiato limitatamente ai Te Waza, con le cadute parziali nella prima e terza tecnica.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Da 2' Kyu a 1' Kyu Padronanza tecnica e pratica del Randori

Scopi: Padronanza ed efficacia nel Randori, sviluppo del Kata, corretta sinergia di posizione e movimento.

Nage Waza

Insegnamento basato su : Fondamentale, tecnica con passo, tecnica in movimento, difese relative alle tecniche.

Hane Goshi

Ko Soto Gake

Te Guruma

Renraku Waza (successione di tecniche) fondamentali:

Hane Goshi, go no bogyo, uscendo Sasae Tsuru Komi Ashi o Hiza Guruma

Hane Goshi, chowa no bogyo, Tai Otoshi

Ko Soto Gake, Yawara no Bogyo, Hane Goshi (su passo indietro, o normale quando Uke si ferma)

O Uchi gari, chowa no bogyo, Hane Goshi

Kaeshi Waza (controcolpi) fondamentali:

Hane Goshi, go no bogyo, Te Guruma

O Soto gari, go no bogyo, Te Guruma

O Soto Gari, chowa no bogyo, Ko Soto Gake (su gamba inversa)

O Soto Gari, Yawara no bogyo, Hane Goshi

Hane Goshi, yawara no bogyo, Harai Goshi o Tai Otoshi

Studio Formale delle tecniche di:

Uki Otoshi (caduta totale)

Sumi Gaeshi

Tomoe Nage

Uki Waza

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Insegnamento basato su: fondamentale, Nogare Kata (ribaltamento), Fusegi (difese), Hairi Kata (metodi per arrivare alla tecnica)

Shime Waza:

Miglioramento della forma delle tecniche già conosciute e studio di ulteriori Hairi Kata.

Kwansetsu Waza

Ude Hishigi Sankaku Gatame



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Miglioramento della forma delle tecniche già conosciute e studio di ulteriori Hairi Kata.

Renraku Waza (concatenazioni delle immobilizzazioni leve e strangolamenti)
Kaeshi Waza (sequenze del tipo Osae waza, Nogare Kata, Osae waza o Shime waza o Kwansetsu waza, oppure Shime o Kwansetsu Waza, Fusegi, Kaeshi Waza)

Hairi Kata

Vari modi di attaccare dalla posizione base e dalla posizione d'attacco riguardo a Osae Waza e Shime Waza e Kwansetsu Waza.

Si esige a questo punto che per ogni tecnica del programma di Katame Waza studiata fino a questo punto l'allievo sia in grado di eseguire vari Hairi Kata, e sia in grado di sviluppare sequenze tecniche basate sulle reazioni di Uke.

Pratica del Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)

Pratica del Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)

Randori (pratica libera) di 1° livello

Kata :

1', 2' e 3' Gruppo del Nage no Kata con caduta parziale in Kata Guruma.



Da 2' Kyu a 1' Kyu Padronanza tecnica e pratica del Randori

Note per gli Istruttori:

In questa fase viene concluso l'apprendimento tecnico per quanto riguarda i Waza su cui si opera uno studio completo. Sulle nuove tecniche verrà operato uno studio analogo a quello intrapreso nei gradi precedenti.

Anche in questa fase si cerca di consolidare il patrimonio tecnico fino ad ora appreso, colmando le eventuali lacune rimaste in merito a tutti i temi toccati.

Si cura che durante questo periodo per quanto riguarda il Nage Waza siano messe a punto le difese (Bogyo) di ogni genere, e l'allievo sia riuscito a sviluppare una gamma di tecniche che dallo studio formale siano state trasportate nel Randori, sia per gli attacchi semplici che per le combinazioni ed i contrattacchi.

Per quanto riguarda il Ne Waza, ci si deve assicurare che i Nogare Kata ed i Fusegi siano oramai acquisiti, e l'allievo sia in grado di portare da ogni posizione vari tipi di Hairi Kata per ogni gruppo tecnico (Osae Waza, Shime Waza e Kwansetsu Waza). Sarà poi fondamentale curare che a questo livello l'allievo sia in grado di combinare i suoi attacchi in base ai tentativi di difesa di Uke. Quando attaccato dovrà invece essere in grado di conoscere tattiche che, evitando l'ostruzionismo, possano renderlo in grado di fronteggiare gli attacchi o rivolgerli contro l'attaccante.

Per quanto riguarda lo studio delle tecniche formali, avremo lo studio di Uki Otoshi con caduta completa, continuando con lo studio dei primi Sutemi Waza.

Il Kata a questo punto può essere eseguito nei suoi primi tre gruppi, evitando per ora la caduta completa di Kata Guruma.

Il Randori giunge invece al suo 1' livello. Nel Randori di 3' livello si insegnava a cadere ogni qual volta l'entrata di Tori era ben riuscita. Nel Randori di 2' livello si incoraggiava Uke a cadere ogni qual volta, a causa di una entrata di Tori, la posizione di Uke fosse rotta o squilibrata (ovvero quando di fronte ad una entrata di Tori, Uke non fosse in grado di effettuare una difesa di tipo tecnico).

Nel Randori di 1' livello invece, non si danno limiti all'azione di Tori ed Uke, nel senso che non viene data loro una regola certa da rispettare, sia nell'attacco che nella difesa.

Si sperimenta in questo modo se lo studio dei Kihon sia entrato davvero in profondità, e se la posizione, lo spostamento, la tecnica ed il corretto atteggiamento siano davvero assimilati.

Quando insorgessero problemi sta all'istruttore, per un certo periodo, dare un limite al Randori, fino al superamento del difetto. Per esempio se Uke non vuole cadere di fronte a tecniche efficaci, e per questo esegue cattive Ukemi o trascina a terra con se Tori, rischiando per la propria incolumità e quella dell'altro, si ritornerà per un po' al Randori di 2' livello.

Se invece Tori usi troppo impeto e tenda a cadere sopra di Uke, renderemo per lui obbligatorio nell'esercizio mantenere l'equilibrio nelle tecniche, proibendo gli attacchi effettuati in caduta. E' il momento in cui il Randori diviene davvero creativo per l'allievo. L'Istruttore dovrà invece usare la sua creatività per inventare eventuali esercizi che correggano i singoli difetti dei propri allievi.

Naturalmente è il momento della ricerca della efficacia, che però non deve mai essere separata dalla cura della corretta forma del Randori.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Il corretto uso della posizione, di pari passo al corretto uso degli spostamenti sono alla base dei progressi che il Randori deve operare in questa fase.

Da 1' Kyu a 1' Dan Diventare esperti nel Judo

Scopi: acquisire efficacia, studio dello speciale, studio del Nage no Kata, introduzione allo Shiai.

Nage Waza

Tecniche formali:

Kata Guruma (caduta completa)

Ura Nage

Yoko Gake

Yoko Guruma

Acquisizione del primo speciale.

Lavoro di Uchi Komi, Yaku Shoku Geiko, Kakari Geiko, Butsukari, Kake Ai

Renraku per effettuare lo speciale

Renraku dopo lo speciale

Approfondimento dei Bogyo

Approfondimento dei Kaeshi Waza

Katame Waza (tecnica dei controlli)

Studio di speciali dalle tre posizioni fondamentali, attraverso Uchi Komi, Kakari Geiko, Renraku Waza.

Approfondimento dei Fusegi, Nogare Kata e Kaeshi Waza.

Yaku Shoku Geiko (allenamento accordato)

Kakari Geiko (allenamento con ruolo diversificato)

Randori (pratica libera) di 3° livello

Introduzione allo Shiai

Kata:

pratica completa del Nage no Kata.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Da 1' Kyu a 1' Dan Divenire esperti nel Judo

Divenire esperto nel Judo

Note per l'Istruttore:

Si tratta del culmine del secondo grande periodo della pratica del Judo.

Se da 6' a 4' Kyu, l'allievo è stato introdotto nel mondo del Judo, e se da 3' a 1' Kyu ha imparato a praticare questa disciplina, ora egli è sulla soglia di divenire un esperto di Judo. Ci sono due temi, importanti e collaterali, sui quali l'allievo deve ora impegnarsi: Randori e Kata.

Praticare molto Randori e imparare a praticare Kata.

Per quanto riguarda il Randori è giunto il momento di riesaminare una tecnica fra quelle conosciute e farne il proprio primo speciale. Ovvero si tratta di scegliere la tecnica che in Randori viene portata con il miglior movimento formale, e poi ricominciarne lo studio fin dal suo principio, ed intraprenderne un lavoro di approfondimento totale, sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista della ricerca della efficacia.

Lo stesso dicasi per una tecnica di Katame Waza. Tutto questo allo scopo di insegnare all'allievo come si approfondisce lo studio della tecnica, per fare sì che in futuro egli ne curi e ne prepari molte ad un livello di speciale.

Mancano alcune tecniche per terminare il Kata, che verranno studiate come tecniche formali, dopo di che sarà il momento di montare il Kata, con la corretta attenzione ai suoi particolari.

E' il momento della introduzione allo Shiai, ovvero la pratica del combattimento arbitrato.

E' un momento particolarmente importante specialmente per coloro che non sono interessati all'agonismo, e che è giusto che provino questa esperienza alcune volte, magari anche solo nell'ambito del proprio Dojo.

Naturalmente questo è il periodo in cui deve essere messo a punto tutto quello che è stato fatto fino ad ora, introducendo alla attenzione dell'allievo anche letture riguardanti la storia del Judo e le norme arbitrali, materie su cui sarà valutato nel momento del suo esame a primo Dan.