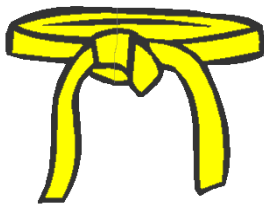
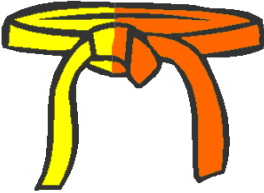
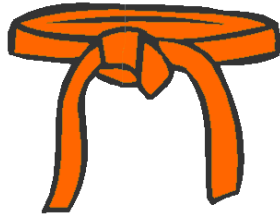
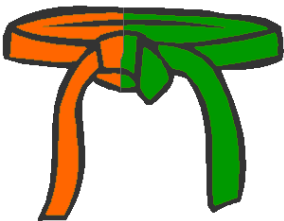
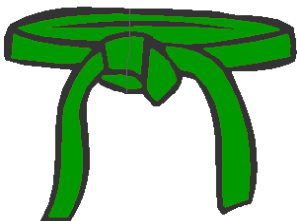
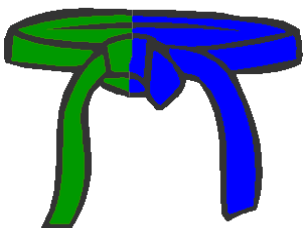
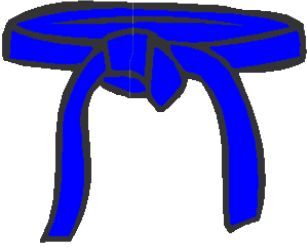
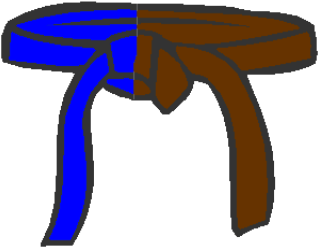


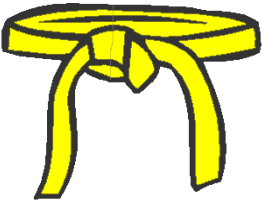
# ESAMI DI PASSAGGIO DI GRADO

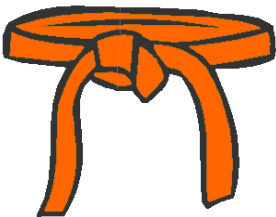
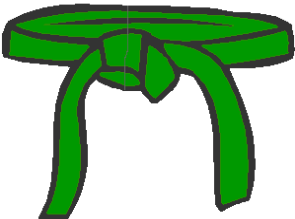
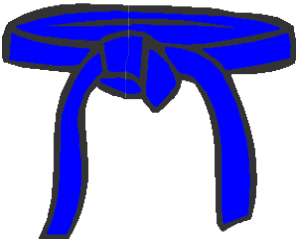
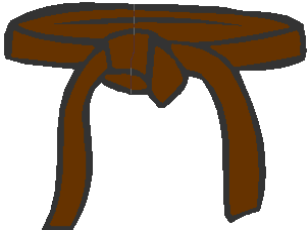
## DAI 6 AI 14 ANNI

|                                      |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VI/V KYU (cintura bianca/gialla)     |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi);</li> <li>• nage waza: 2 tecniche del corso base;</li> <li>• katame waza: 1 tecnica del corso base;</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata (pugni);</li> <li>• kumi kata (prese).</li> </ul>                                                                                                                     |
| V KYU (cintura gialla)               |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi);</li> <li>• nage waza: 3 tecniche del corso base;</li> <li>• katame waza: 2 tecnica del corso base;</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata (pugni);</li> <li>• kumi kata (prese);</li> <li>• shisei (posizioni).</li> </ul>                                                                                      |
| V/IV KYU (cintura gialla/arancione)  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi);</li> <li>• nage waza: 3 tecniche del corso base;</li> <li>• katame waza: 3 tecniche del corso base;</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata (calci);</li> <li>• kumi kata (prese);</li> <li>• shisei (posizioni).</li> </ul>                                                                   |
| IV KYU (cintura arancione)           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi);</li> <li>• nage waza: 4 tecniche del corso base (opportunità avanti e indietro);</li> <li>• katame waza: 3 tecniche del corso base;</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata (calci);</li> <li>• ju no kata (1 gruppo);</li> <li>• kumi kata (prese);</li> <li>• shisei (posizioni).</li> </ul> |
| IV/III KYU (cintura arancione/verde) |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi, zempo kaiten ukemi);</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>)</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nage waza: 4 tecniche del corso base (in movimento, 2 direzioni);</li> <li>• katame waza: 4 tecniche del corso base;</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata (calci);</li> <li>• nage no kata (1 gruppo);</li> <li>• ju no kata (1 gruppo);</li> <li>• kumi kata (prese);</li> <li>• shisei (posizioni);</li> <li>•shintai (spostamenti);</li> <li>• KSDK - cenni e significato.</li> </ul>                                                              |
| <p>III KYU<br/>(cintura verde)</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi, zempo kaiten ukemi);</li> <li>• nage waza: 4 tecniche del corso base (in movimento, 4 direzioni);</li> <li>• katame waza: 4 tecniche del corso base (+ hairi kata);</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata;</li> <li>• nage no kata (1 gruppo);</li> <li>• ju no kata (1 gruppo);</li> <li>•shintai (spostamenti);</li> <li>• KSDK - cenni e significato;</li> <li>• judo - significato.</li> </ul> |
| <p>III/II KYU<br/>(cintura verde/blu)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi, zempo kaiten ukemi);</li> <li>• nage waza: 5 tecniche del corso base (in movimento, 4 direzioni + renraku waza);</li> <li>• katame waza: 5 tecniche del corso base (+ hairi kata);</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata;</li> <li>• nage no kata (2 gruppo);</li> <li>• ju no kata (1 gruppo);</li> <li>•shintai (spostamenti);</li> <li>• judo - significato.</li> </ul>                         |

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>II KYU<br/>(cintura <b>blu</b>)</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi, zempo kaiten ukemi);</li> <li>• nage waza: 6 tecniche del corso base (+ renraku waza e kaeshi waza);</li> <li>• katame waza: 6 tecniche del corso base (+ hairi kata e nogare kata);</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata;</li> <li>• nage no kata (2 gruppo);</li> <li>• ju no kata (2 gruppo);</li> <li>•shintai (spostamenti) e tai sabaki (spostamenti con rotazione);</li> <li>• storia del judo kodokan.</li> </ul> |
| <p>II/I KYU<br/>(cintura <b>blu/marrone</b>)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• cadute (ushiro ukemi, yoko ukemi, gyaku yoko ukemi, zempo kaiten ukemi);</li> <li>• nage waza: 6 tecniche del corso base (+ renraku waza e kaeshi waza);</li> <li>• katame waza: 6 tecniche del corso base (+ hairi kata e nogare kata);</li> <li>• seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata;</li> <li>• nage no kata (3 gruppo);</li> <li>• ju no kata (2 gruppo);</li> <li>• storia del judo kodokan.</li> </ul>                                                                           |

| OLTRE I 15 ANNI                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>V KYU (cintura <b>gialla</b>)</p>  | <p>ukemi: ushiro, yoko, zempo kaiten (a terra);</p> <p>nage waza: 4 tecniche del corso base (destra e sinistra);</p> <p>katame waza: 4 tecniche del corso base;</p> <p>ju no kata: 1° gruppo;</p> <p>seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata: 5 pugni;</p> <p>storia del judo.</p> |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>IV KYU (cintura arancione)</p>  | <p>ukemi: ushiro, yoko, zempo kaiten;<br/>nage waza: 6 tecniche del corso base (destra e sinistra);<br/>katame waza: 6 tecniche del corso base;<br/>ju no kata: 1° e 2° gruppo;<br/>seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata: 5 pugni in movimento;<br/>storia del judo.</p>                                                                                                                                                                                                             |
| <p>III KYU (cintura verde)</p>     | <p>ukemi: ushiro, yoko, zempo kaiten;<br/>nage waza: 10 tecniche del corso base (destra e sinistra);<br/>katame waza: 10 tecniche del corso base;<br/>ju no kata: 1° e 2° gruppo;<br/>nage no kata 1° e 2° gruppo;<br/>seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata: 5 pugni in movimento e 5 calci;<br/>shin ken shobu waza: 7 tecniche del kodokan goshin jitsu no kata;<br/>storia del judo;<br/>regole del dojo.</p>                                                                     |
| <p>II KYU (cintura blu)</p>      | <p>ukemi: ushiro, yoko, zempo kaiten;<br/>nage waza: 12 tecniche del corso base (destra e sinistra);<br/>katame waza: 12 tecniche del corso base, nogare e hairi kata;<br/>ju no kata: 1°, 2° e 3° gruppo;<br/>nage no kata 1° e 2° gruppo;<br/>seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata: quasi completo;<br/>shin ken shobu waza: 12 tecniche del kodokan goshin jitsu no kata;<br/>storia del judo;<br/>regole del dojo;<br/>comprensione del reino kokoro (spirito del rispetto).</p> |
| <p>I KYU (cintura marrone)</p>   | <p>ukemi: ushiro, yoko, zempo kaiten;<br/>nage waza: 15 tecniche del corso base (destra e sinistra) boghyo, renraku e kaeshi waza;<br/>katame waza: 15 tecniche del corso base, fusegi, nogare e hairi kata;<br/>ju no kata: 1°, 2° e 3° gruppo;</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | nage no kata 1°, 2° e 3° gruppo;<br>seiryoku zen'yo kokumin taiiku no<br>kata: completo;<br>shin ken shobu waza: 18 tecniche del<br>kodokan goshin jitsu no kata;<br>prova di randori;<br>storia del judo;<br>suddivisione della tecnica del judo;<br>regole del dojo;<br>comprensione del reiki kokoro (spirito<br>del rispetto). |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| CORSO BASE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il Corso Base è composto da 15 tecniche del Nage Waza (tecniche dei lanci) e 15 tecniche del Katame Waza (tecniche dei controlli), opportunamente scelte per importanza tecnica e educativa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p style="text-align: center;"><b>NAGE WAZA</b></p> <p style="text-align: center;">O Soto Gari (grande falciata esterna)</p> <p style="text-align: center;">Ko Uchi Gari (piccola falciata interna)</p> <p style="text-align: center;">O Uchi Gari (grande falciata interna)</p> <p style="text-align: center;">Ashi Barai (spazzare col piede)</p> <p style="text-align: center;">Ashi Guruma (ruota sulla gamba)</p> <p style="text-align: center;">Seoi Nage (lancio con l'uso prevalente del dorso)</p> <p style="text-align: center;">Tai Otoshi (caduta del corpo)</p> <p style="text-align: center;">Uchi Mata (colpire internamente)</p> <p style="text-align: center;">Harai Goshi (spazzare con l'anca)</p> <p style="text-align: center;">Tsurikomi Goshi (colpo d'anca tirando e sollevando)</p> |

Sasae Tsuru Komi Goshi (trattenere il piede tirando e sollevando)

Tomoe Nage (proiezione a cerchio)

Yoko Tomoe (proiezione a cerchio sul fianco)

Yoko Otoshi (caduta laterale)

Tani Otoshi (caduta nella valle)

### KATAME WAZA

Kesa Gatame (controllo a fascia)

Kata Gatame (controllo alla spalla)

Yoko Shio Gatame (controllo su 4 punti del fianco)

Tate Shio Gatame (controllo frontale su 4 punti)

Kami Shio Gatame (controllo su 4 punti da dietro)

Kuzure Kami Shio Gatame (variante)

Ude Ishigi Juji Gatame (controllo a croce del braccio teso)

Ude Garami (avvolgere il braccio)

Hadaka Jime (strangolamento a mani nude)

Okuri Eri Jime (strangolamento con entrambi i baveri)

Katate Jime (strangolamento con una sola mano)

Kata Juji Jime (strangolamento incrociato con una braccio)

Sankaku Jime (strangolamento a triangolo)

Ude Ishigi Te Gatame (controllo con la mano del braccio teso)

Kote Hineri

# KSDK - CENNI E SIGNIFICATO

## KYU SHIN DO KAI

“la Via per dirigere lo Spirito”

La scuola di Judo KYU SHIN DO KAI opera da oltre 20 anni in provincia di Parma. Viene fondata dal M° Fausto Taiten Guareschi nel 1973 in un piccolo locale di Fidenza.

Tra i suoi tanti allievi di Judo spiccano Roberto Rubini, che nel 1984 assume la direzione della Scuola di Fidenza, e Luigi Crescini, che nel 1984 apre una nuova Scuola a Parma.

Da allora, grazie alla loro costanza. La scuola KYU SHIN DO KAI si è distinta per qualità tecnica, metodi educativi e didattici nell'insegnamento e nella divulgazione del Judo.

Inoltre attraverso l'associazione Amici del Judo(Judo tradizionale), di cui la scuola segue il modello didattico-tecnico, e la Federazione Italiana Judo, con cui viene svolta l'attività agonistica a tutti i livelli, si è arrivati a diplomare circa 100 cinture nere. Alcune cinture nere hanno intrapreso il cammino dell'Insegnamento e hanno aperto nuove sedi nella provincia, permettendo così una migliore divulgazione della pratica del Judo.

JIGORO Kano affermò che:

***“Il Judo è un mezzo per usare l'energia fisica e mentale nel modo più efficiente. L'allenamento comporta il miglioramento di se stessi, fisico e spirituale, attraverso la pratica delle tecniche di attacco e di difesa e la comprensione dell'essenza della Via.***

***Questo è il fine ultimo del Judo: perfezionare se stessi ed essere utili al mondo intorno a noi”***

“Ju” è il principio della Cedevolezza e si basa sui 2 principi della filosofia Taoista complementari e contrapposti Yin e Yang, debolezza e forza, morbidezza e rigidità, negativo e positivo ecc...

“Do” è la Via che l'uomo percorre nella sua vita, finalizzata ad una evoluzione personale. Jigoro Kano, passando dal “Jitsu” al “Do”, vuole sottolineare un cambiamento di scopo da raggiungere che il Judo proponeva nei confronti del

Ju-Jitsu. Si aprono quindi le porte alle Discipline di Combattimento in cui, pur praticando un'efficace tecnica d'attacco e di difesa, lo scopo che l'allievo deve raggiungere non è per necessità di ordine pratico, ma è per un miglioramento della condizione del suo essere.

Il Judo è rappresentato nel distintivo del Kodokan da un fiore bianco con il centro rosso che può indicare: "un cuore ardente in un corpo puro", "due principi complementari ed opposti che formano un tutto" o "un ferro rovente contornato da una splendida seta bianca". Questo simbolo ci indica le caratteristiche della pratica del Judo, una volontà ferrea interiore insieme con un morbido ed armonioso aspetto esteriore. Il Judo è educazione dell'essere umano sia a livello fisico che mentale e spirituale, attacco e difesa, elevazione morale e infine istema di vita, tutto questo nel contesto del gruppo, della società e dell'umanità.

Jigoro Kano definisce così il Judo: "Seiryō Zen'yo" e "Jita Kyoei" cioè

**"Il miglior impiego dell'energia ottenuto attraverso amicizia e mutua prosperità"**

## REGOLE DEL DOJO

DOJO significa "luogo di saggezza". Vi possono accedere solo coloro che sono veramente interessati allo studio di se stessi. La calma e la concentrazione vi devono regnare.

Coloro che entrano nel Dojo per praticare devono abbandonare ogni pregiudizio a proposito di sé e degli altri. Lasciate da parte ogni preoccupazione circa la razza, la condizione sociale e la religione.

Il Dojo non è un luogo di riunioni politiche o sociali, né un istituto.

-L'armonia e il rispetto fra i praticanti sono essenziali.

-Il linguaggio ed il comportamento devono essere corretti

-La pulizia del corpo e degli indumenti deve essere scrupolosamente curata

-Durante la pratica va indossato correttamente ed esclusivamente il costume tradizionale

-Si devono osservare i saluti e le forme di cortesia e rispetto tradizionali

-Anche negli spogliatoi l'atteggiamento deve essere concentrato:

non si parla ad alta voce e le calzature, i sacchi e gli indumenti devono essere sistemati con cura.

Inoltre l'insegnamento non va divulgato senza autorizzazione.

Una buona educazione, la completa fiducia nell'insegnamento e la cura per l'arte che si intende studiare sono tra le cose essenziali che l'allievo deve portare con sé.

**CHI NON PUO' ACCETTARE QUESTE REGOLE, CHE RAPPRESENTANO LA VERA ESSENZA DELLA PRATICA COSI' COME E' STATA TRASMESSA DALLA TRADIZIONE, E' PREGATO DI ANDARSENE E DI TORNARE SOLO QUANDO LE AVRA' COMPRESE.**

La pratica e l'insegnamento nella scuola sono alla portata di tutti, uomini o donne, giovani o anziani, purchè sinceramente interessati allo studio delle arti marziali e di sé stessi rispettando le regole. Nel linguaggio, nel pensiero e nell'azione qualunque cosa noi facciamo non dovremmo mai agire contro gli altri praticanti, ma avere nei loro confronti un grande rispetto.

Tutte le nostre azioni dovrebbero sempre essere compiute con cura e regolarità, nel giusto tempo in accordo con gli altri allievi.

Praticare insieme e rispettare le regole sono aspetti essenziali e fondamentali nel seguire la Via (DO) e nella vita del Dojo.

# CENNI SULLA STORIA DEL JUDO

Il Judo trae le sue origini dal Ju-Jitsu, da antiche scuole di Arti Marziali giapponesi del periodo feudale. Il Ju-Jitsu è un'arte di combattimento costituito da un insieme di tecniche che risalgono alle più rudimentali prove di forza, al Sumo come lotta per la sopravvivenza, fino ad arrivare alle forme di combattimento dei Samurai, usate sui campi di battaglia. Le tecniche usate dalle scuole di Ju-Jitsu comprendevano proiezioni, colpi alle articolazioni, colpi coi pugni, calci ecc... ed ogni scuola era specializzata nella pratica di un gruppo di queste tecniche.

In seguito con l'introduzione delle armi da fuoco e la frenetica occidentalizzazione della società, le scuole di Ju-Jitsu perdevano importanza ed iniziavano una rapida decadenza morale.

Nel 1860 a Mikage, vicino a Kobe, nacque il fondatore del Judo, Jigoro Kano;

era un bambino esile e di piccola statura e fu per anni oggetto della prepotenza dei suoi compagni, che rispecchiavano invece la crisi della società e quindi l'incapacità di inserirsi nel processo di rinnovamento del paese. Jigoro Kano nel 1871 si trasferì a Tokyo, dove cominciò a praticare e a studiare il Ju-Jitsu, da una parte apprezzandone l'importanza storica e culturale, mentre dall'altra esaminandolo criticamente nella ragione della sua decadenza. Dopo aver appreso i rudimenti del Ju-Jitsu sotto la guida del Maestro Teinosuke Ikubo, e quelle di controllo della Scuola Tenjin Shin'yo Ryu, con i Maestri Hachinosuke Fukuda e Masamoto Iso.

Riunendo e organizzando i vari insegnamenti, nel 1882 creò un proprio metodo fondando poi la sua Scuola JUDO KODOKAN nel Tempio buddista di Eishoji con un Dojo costituito da soli 11 tatami e 9 allievi. Nel 1886 fu indetto un torneo tra la Scuola Judo Kodokan e quella di Hikosuka Totsuka, Maestro di una delle più grandi scuole di Ju-Jitsu; con una netta vittoria del Judo di Kano (su quindici incontri ne vinse tredici e ne pareggiò due), se ne stabilì la supremazia sia per quanto riguarda i principi che le tecniche. Il Judo Kodokan assunse così maggiore importanza e negli anni successivi ebbe inizio anche la divulgazione del Judo in Giappone e nel mondo.

La formula tecnica fu completata intorno al 1887, mentre i suoi principi filosofici raggiunsero i massimi livelli attorno al 1922, anno in cui fu fondata la Società Culturale del Kodokan e proposto un movimento sociale tutto centrato sui 2 principi fondamentali: Seiryoku Zen'yo ("la massima efficacia") e Jita Kyoei ("prosperità e mutuo benessere").

Jigoro Kano morì nel 1938 a bordo del battello che lo stava riportando in Giappone mentre ritornava dal Cairo.

Il Judo fu ammesso per la prima volta alle Olimpiadi di Tokyo nel 1964, coronando così il sogno del suo fondatore.