

### PROGRAMMA TERZA SESSIONE – TARANTO “PALAFIOM” - 23 LUGLIO 2011

#### A. RIEPILOGO 1^ LEZIONE – TARANTO “PALAFIOM” 16.01.2011

1. Definizione teorica del NAGE NO KATA nel significato e come Kata integrante del Randori No Kata. Principi generali del Nage No Kata.
2. REI => il cerimoniale del saluto: il rispetto reciproco.
3. Nage No Kata: 1° gruppo TE WAZA => spostamenti (shintai) e cadute (ukemi waza). Teoria e Tecnica. Dimostrazione pratica.
4. Nage No Kata: 2° gruppo KOSHI WAZA => shintai ed ukemi => spiegazione teorica e tecnica => Dimostrazione pratica.

#### TECNICA E TATTICA

Il saluto (rei) => Cadute (ukemi) => Posizioni (shisei) => Prese (kumi kata) =>

Spostamenti (shintai) => Posizionamenti del corpo (tai sabaki) => Squilibri (kuzushi) =>

Forme di entrata: hiki dashi, tobi komi => Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi;

#### B. RIEPILOGO 2^ LEZIONE – ANDRIA “PALASPORT” 26.03.2011

1. **UKEMI WAZA: le cadute.**  
Sono state illustrate le fasi fondamentali e gli esercizi propedeutici per insegnare e far apprendere le cadute ai bambini e/o principianti. (es. uso del cerchio o di una pallina sotto il mento per preservare urti alla testa per le ushiro ukemi, partenza esercizi da seduti per le yoko ukemi, giochi di rotolamento, fare un cerchio con le braccia per le mae mawari ukemi).
2. **SHINTAI: gli spostamenti del corpo.**  
Illustrazione di semplici esercizi/gioco per eseguire gli spostamenti in ayumi ashi e tsugi ashi (es. usando i bordi del tatami).
3. **KIHON KUMI KATA: le prese fondamentali.**  
Importanza delle prese basilari al judogi per le azioni di hikite (tirare) e tsurite (sollevare inteso anche come spingere).
4. **FORME DI ENTRATA: tobi komi e mawari komi.**
5. **WAZA: la tecnica.**  
Illustrazione di alcune tecniche del go-kyo come esempio e con particolare attenzione agli spostamenti ed allo squilibrio (kuzushi), preparandosi anche con esercizi propedeutici (es. di caricamento e rotazione): Morote seoi nage => Ippon seoi nage => O soto gari => O uchi gari => Tai otoshi.
6. **NE WAZA: le tecniche della lotta a terra.**  
Controlli e hairi kata (metodi per arrivare ad un controllo) su esempio di kesa gatame evitando un ribaltamento.
7. **OSAE KOMI WAZA: le immobilizzazioni.**  
Sono stati illustrati movimenti propedeutici e giochi per le immobilizzazioni semplici al fine di stimolare l'azione con esempi di esercizio-gioco per Tate shiho gatame o per altre immobilizzazioni.

-Katame No Kata: 1° gruppo Osaekomi Waza.

-Illustrazione principi delle immobilizzazioni (osae waza): shio – kesa gatame; ibride;

-Illustrazione principi delle leve articolari (kansetsu waza): iperestensione; torsione;

-Illustrazione principi degli strangolamenti (shime waza): nami, kata, gyaku, sanguigni / nervosi / misti

### PROGRAMMA QUARTA SESSIONE – TARANTO “PALAFIOM” - 24 LUGLIO 2011

1. Riepilogo gruppi Kata lezione precedente.
2. Forme di entrata: mae mawari, ushiro mawari, mawari komi.
3. Principi dinamici di proiezione: tsurikomi, kuruma.
4. Riepilogo immobilizzazioni, kansetsu waza, shime waza integrate da forme di renraku e gaeshi.
5. Katame No Kata: 2° gruppo Shime Waza.

Oltre lo Staff Tecnico Regionale hanno collaborato alla data odierna: M° Nicola MORACI; M° Sandro PICCIRI LLO (Docenti Federali Nazionali)