



PROGRAMMA GENERALE

Judo

Informazioni Generali

Organizzazione:

CSAIn (Centri Sportivi Aziendali e Industriali)

Sedi di Gara:

Centro Sportivo Geovillage
Palestre Olbia

Date di svolgimento:

9-10-settembre 2016

Orari:

venerdì 9 dalle ore 15,00 alle ore 19,00
sabato 10 dalle ore 9,00 alle ore 18,30

Programma Stage

Per lo JUDO è previsto uno stage di aggiornamento tecnico aperto a tutti i kyu e dan. La durata sarà di tre ore al mattino e di tre ore al pomeriggio di sabato 10 settembre. Il programma verterà sulla suddivisione tecnica dello JUDO:

Nage Waza (TECNICHE DI LANCIO)

Te Waza (TECNICHE DI BRACCIA)

L'esecuzione delle tecniche di questo gruppo viene effettuata con l'uso prevalente delle braccia.

Tecniche eseguite soltanto con la presa, con l'uso di altre parti del corpo, con il massimo impiego delle braccia.

Koshi Waza (TECNICHE DI ANCA)

L'esecuzione delle tecniche di questo gruppo viene effettuata con l'uso prevalente dell'anca o del busto.

Tecniche eseguite con rotazione del busto, con caricamento sui lombi, sollevamento con l'addome.

Ashi Waza (TECNICHE DI GAMBA)

Tecniche eseguite ostacolando con la gamba (piede o polpaccio) spazzare con il piede, falciare con la gamba, colpire con la gamba (coscia o polpaccio), agganciare con la gamba, usare il piede come fosse un cucchiaio.



Sutemi Waza (TECNICHE DI SACRIFICIO)

Ma Sutemi Waza (PROIEZIONE VOLONTARIA DI TORI SUL DORSO)

Tecniche eseguite con *uso del piede, con uso dell'addome.*

Yoko Sutemi Waza (PROIEZIONE VOLONTARIA DI TORI SUL FIANCO)

tecniche eseguite come conseguenza di Tachi Waza, con l'uso prevalente delle braccia, con la rotazione del corpo, con sforbiciata delle gambe.

I MAKIKOMI, i RENRAKU WAZA, i KAESHI WAZA e tutto il KATAME WAZA verranno trattati in un secondo Stage Nazionale con luogo e data da destinarsi dopo aver sentito i pareri dei partecipanti.

Motivazione importante è la valutazione che verrà fatta durante lo stage sui possibili componenti di commissioni tecniche regionali e nazionali.

Lo Stage sarà diretto dal M° Mauro Pregnotato 8° Dan Responsabile Tecnico Nazionale del JUDO nonché Referente Nazionale del Settore ARTI MARZIALI.

Disposizioni finali

ogni partecipante viaggia e partecipa ai Giochi sotto la propria responsabilità. L'organizzazione garantisce, l'assicurazione infortuni come da tesseramento PLUS 2016

Nota: L'organizzazione, in base a specifiche e sopravvenute esigenze, si riserva il diritto di modificare e/o cambiare le informazioni contenute nel presente programma.