

Progetto di allenamento individuale di judo

1° dan grado judo

Applicazione d'esame per

Dati personali:

Nome del judoka:

Data di nascita:

Indirizzo:

Numero di telefono:

Nazionalità:

Numero di passaporto JBN:

Membro del JBN dal:

Data del conseguimento 1°kyu:

Limitazioni:

Categoria:

Osservazioni DGCJ: si/no

Esame più recente:

Nome dell'Istituto di judo:

Numero dell'Istituto di judo:

Nome dell'Istruttore:

Qualifica Educativa: Judo istruttore B

Annessi:

Categoria/livello 1

➤ il Judoka verrà giudicato sulle tecniche di judo come descritto dalle valutazioni di abilità judo e sarà in grado di raggiungere un livello superiore al 80% del più alto livello possibile.

Categoria/livello 2

➤ il Judoka verrà giudicato sulle tecniche di judo come descritto dalle valutazioni di abilità e sarà in grado di raggiungere un livello tra il 60% e 80% del più alto livello possibile.

Categoria/livello 3

➤ il Judoka verrà giudicato sulle tecniche di judo come descritto dalle valutazioni di abilità e sarà in grado di raggiungere un livello tra il 50% e 60% del più alto livello possibile.

➤ il Judoka comprende la maggior parte dei requisiti da raggiungere e lo scopo dell'esame per il Dan.

Categoria/livello4

➤ il Judoka verrà giudicato sulle tecniche di judo come descritto dalle valutazioni di abilità e sarà in grado di raggiungere un livello tra il 30% e 50% del più alto livello possibile.

➤ il Judoka comprende la maggior parte dei requisiti da raggiungere e più o meno lo scopo dell'esame per il Dan, ma dipende dalla guida dell'allenatore (tori).

Categoria/livello5

➤ il Judoka verrà giudicato sulle tecniche di judo come descritto dalle valutazioni di abilità e sarà in grado di raggiungere un livello minore del 30% del più alto livello possibile.

➤ il Judoka dipende dalla guida dell'allenatore (tori). per raggiungere i requisiti dell'esame per il Dan.

➤ il candidato ha una limitata comprensione degli scopi dell'esame per il Dan.

Profilo personale

Curriculum vitae

Storico del percorso judoistico

Storico del percorso di competizione

Storico del percorso all'interno del proprio "club"

Condizioni fisiche

Natura dell'handicap

Limitazioni aggiuntive e quadro clinico

Altri dettagli medici e fisici rilevanti

Capacità intellettuale e comunicativa

Capacità fisiche

Capacità emozionali e sociali

Capacità di dimostrare autonomamente i requisiti/dimostrati delle tecniche di judo

Allenamento all'orientamento

1°Dan g-judo

Valutazioni e requisiti per l'esame di Dan G-judo

Non è necessario che il candidato conosca i termini giapponesi menzionati qui di seguito. Tori può tradurre quanto richiesto con la terminologia usata dal candidato.

Osservazioni e adattamento al **NAGE-NO-KATA**

Altro

Dalla 1° alla 3° serie.

Il proprio Kata

TOKUI-WAZA

È consentito partire con un programma personale, con un limite di tempo di 10 minuti, dove entrambe le tecniche tachi-waza e/o ne-waza devono essere mostrate

Il DGCJ può richiedere tecniche aggiuntive.

TACHI-WAZA

Le tecniche di seguito menzionate devono, quando ciò è possibile a livello fisico, essere eseguite sia a destra che a sinistra.

Osservazioni e adattamenti

Nage-waza

de-ashi-barai

okuri-ashi-barai

hiza-guruma

sasae-tsuru-komi-ashi

o-soto-gari

o-uchi-gari

o-uchi-barai

ko-uchi-gari

ko-uchi-barai

ippon-seoi-nage

morote-seoi-nage

tai-otoshi

koshi-guruma

o-goshi

tsuru-komi-goshi

harai-goshi

uchi-mata

Solo per candidate del 1 e de2 livello

tomoe-nage

yoko-tomoe-nage

tani-o-toshi

sumi-gaeshi

A propria scelta le tecniche di, tachi-waza devono essere eseguite nelle 4 diverse direzioni

Tutte le tecniche devono essere eseguite con movimenti naturali e logici, da tecnica a tecnica in azione (uke) reazione(tori). Non ci devono essere stop

Renraku-waza en/of

renzoku-waza

Tre combinazioni di due tecniche

Le tecniche mostrate non devono essere per forza tra quelle della lista

Kaeshi-waza Tre tecniche in successione. Nuovamente non è necessario che le tecniche appartengano alla lista menzionata sopra.

Hikomi-waza

Una tecnica a scelta della lista seguita da una tecnica di controllo conclusiva del ne-waza

Osservazioni e adeguamenti

Osae-waza

kesa-gatame

yoko-shiho-gatame

tate-shiho-gatame

kami-shiho-gatame

ne-waza

A partire da tutte le posizioni della seguente lista almeno una tecnica di controllo

Le posizioni sono :

1. Uke disteso sulla schiena; e Tori si siede tra le ginocchia di Uke
2. Tori disteso sulla schiena, dove Uke è tra le ginocchia di Tori.
3. Uke su gomiti e ginocchia.
4. Tori on elbows and knees while being attacked by Uke.
5. Uke disteso sul tatami supino.

Quando possibile il candidato esegue le tecniche menzionate partendo da tachi-waza come posizione iniziale. Esegue la propria tecnica "speciale"