

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης Αρχάριοι – 6^ο Kyu (Άσπρη ζώνη)

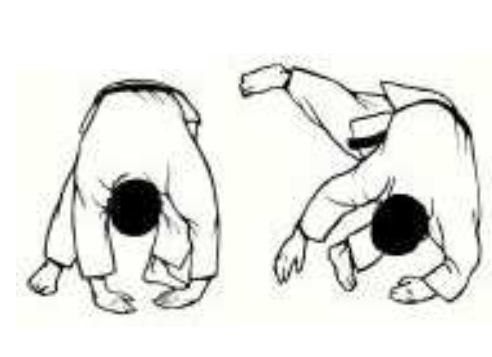
Βασικές δεξιότητες-Πτώσεις



1. Ushiro Ukemi



2. Yoko Ukemi



3. Mae Mawari Ukemi

Tachi-waza-Τεχνικές Από Ορθια Θέση



4. Osoto-otoshi



5. De-ashi -barai



6. Uki-goshi

Ne-Waza -Τεχνικές Εδαφους



7. Kesa-gatame



8. Mune-gatame



9. Kuzure-kesa-gatame



10. "Παγίδευση ποδιού" αποφυγή



11. "Γύρισμα με γέφυρα" αποφυγή



12. "Καθιστό σπρώξιμο" αποφυγή

13. Osoto-otoshi σε Kesa-gatame

14. De-ashi-barai σε Mune-gatame

15. Uki-goshi σε Kuzure-kesa-gatame

Προσωπικές επιλογές

Επίδειξη δύο tachi-waza και δύο osae-waza

Ορολογία

Dojo, Judogi, Zori, Hajime, Matte, Osae-komi, Toketa, Rei, Randori

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης 6^ο Kyu – 5^ο Kyu (Κίτρινη Ζώνη)

Βασικές δεξιότητες(Πτώσεις) και Tachi-Waza (Τεχνικές Από Ορθια Θέση)



1. Mae Ukemi



2. Tai-otoshi



3. Ippon-seoi-nage



4. Uchi-gari

Ne-Waza -Τεχνικές Εδαφους



5. Yoko-shiho-gatame

α



6. Kami-shiho-gatame

β



7. Tate-shiho-gatame.

δ



8. Yoko -shiho-gatame απόδραση (παγίδευση-γύρισμα με γέφυρα)

α



β



γ



9. Kami-shiho-gatame απόδραση (δεξιά – αριστερά έρπω {συσπάσεις})

α



β



γ



10. Tate-shiho-gatame απόδραση ("σφιγκτικό" γύρισμα)

Συνδιασμοί

11. Tai-otoshi σε Yoko-shiho-gatame

12. Ippon-seoi-nage σε Kami-shiho-gatame

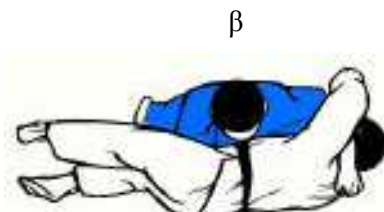
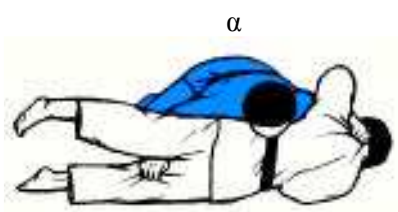
13. Uchi-gari σε Tate-shiho-gatame

Ne-waza-Εφαρμογες

14. Γύρισμα σε Kesa-gatame



15. Γύρισμα σε Yoko-shiho-gatame



16. Γύρισμα σε Mune-gatame



Randori — Ελαφριά ελεύθερη εξάσκηση συνεργασίας

Πιάσιμο — Βασικό πιάσιμο (kumi-kata) και μερικά εναλλακτικά

Ορολογία

1. Γνώση της Ιαπωνικής ορολογίας χρησιμοποιούμενης για αυτό το βαθμό.
2. Δώστε δύο παραδείγματα πράξεων που είναι ενάντια στους αγωνιστικούς κανόνες.

Προσωπική επιλογή

Επίδειξη δύο τεχνικών tachi-waza και δύο osae-waza

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης 5^ο Kyu - 4^ο Kyu (Πορτοκαλί ζώνη)

Tachi-waza



1. Tsurikomi-goshi



2. O-goshi



3. Seoi-otoshi



4. Morote-seoi-nage



5. O-soto-gari



6. Ko-uchi-gari



7. Ko-soto-gari



8. Ko-soto-gake

Ne-waza

α



β



γ



δ



1. Kesa-gatame "απόφυγη με γέφυρα"

α



β



γ



2. Απόφυγη μέσα από τα πόδια του Uke και εφαρμογή Kesa-gatame

α



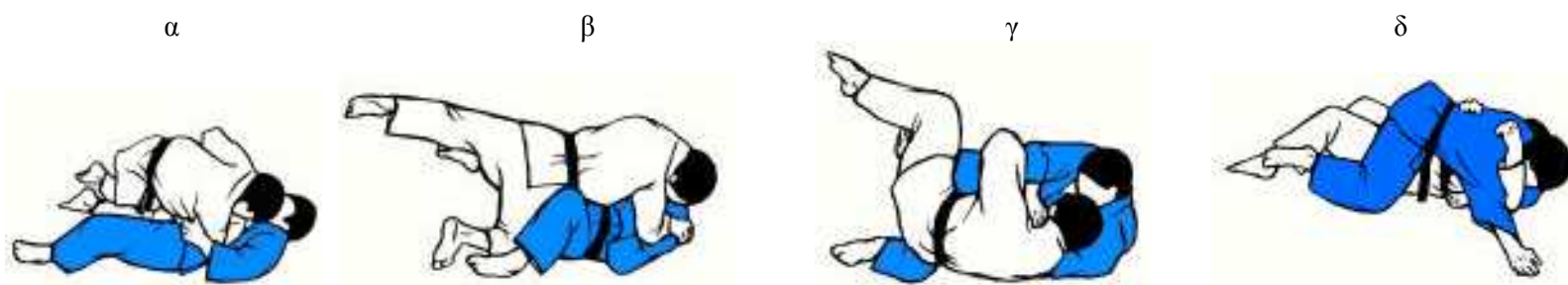
β



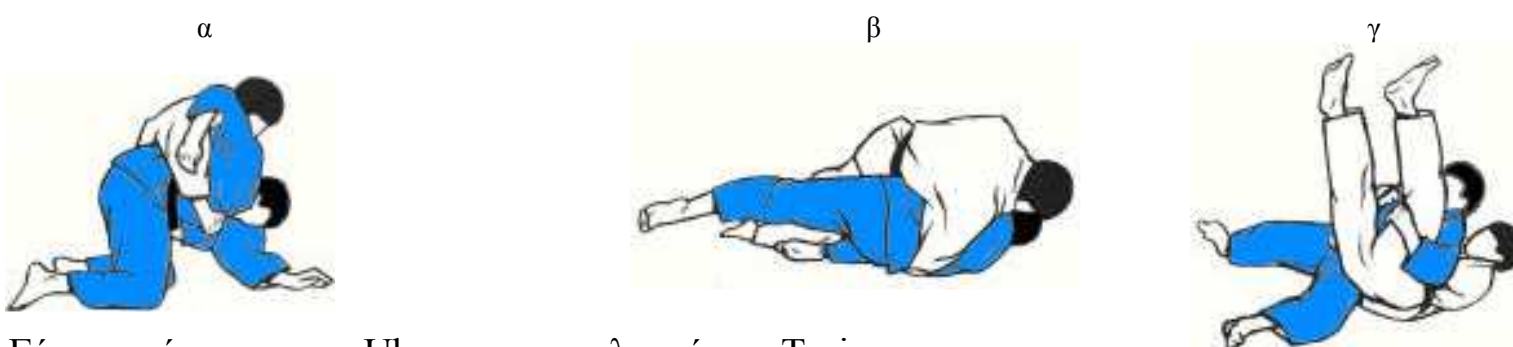
γ



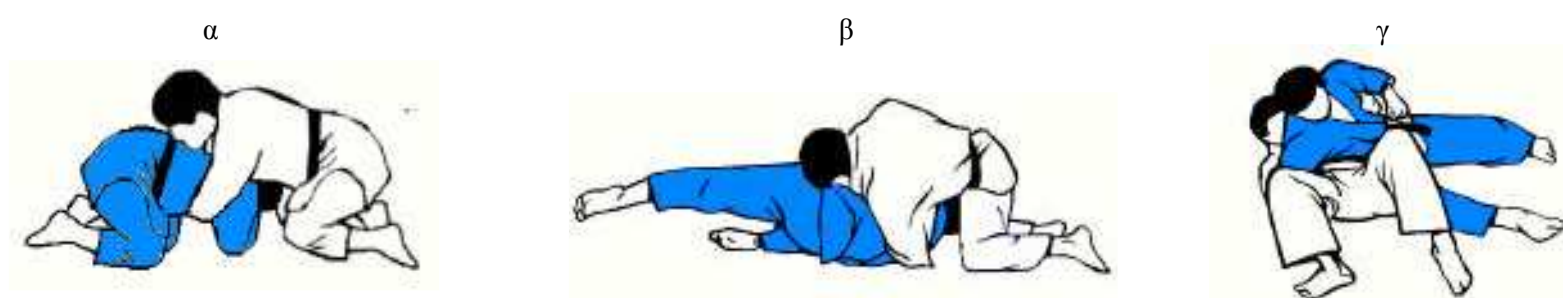
3. Απόφυγη μέσα από τα πόδια του Uke και εφαρμογή Yoko-shiho-gatame



4. Γύρισμα και εφαρμογή Tate-shiho-gatame



5. Γύρισμα ώμου με τον Uke προς την πλευρά του Tori



6. Γύρισμα ώμου (από) μπροστά στον Uke

Εκτελεστικές δεξιότητες

Συνδιασμοί τεχνικών

1. O-uchi-gari σε Ko-uchi-gari
2. Ko-uchi-gari σε O-soto-gari/gake
3. Ko-uchi-gari σε Morote-seoi-nage
4. Ippon-seoi-nage σε Ko-uchi-gari
5. O-uchi-gari σε Tsurikomi -goshi
6. Tai-otoshi σε Ko-soto-gari/gake

Randori — Ελαφριά - ελεύθερη εξάσκηση συνεργασίας

Προσωπικές Επιλογές —

Επίδειξη μιας τεχνικής στο ne-waza και δύο tachi-waza ως συνδιασμούς (στατικούς και παράλληλα στην κίνηση) και με μεταφορά σε ne-waza

Ορολογία

Γνώση των όρων: Shido, Hiki-waki, Uke, Tori, Hantei, Hansoku Make, Waza-ari-awasete-ippou

Επίδειξη των παρακάτω κινήσεων της διαιτησίας: Matte, Osaekomi, Toketa, Φτιάξιμο judogi

Επίδειξη του τρόπου με τον οποίο ανεβαίνω και κατεβαίνω το στρώμα

Δώστε δύο παραδείγματα Πιασιμάτων (kumi-kata) ενάντια στους αγωνιστικούς κανόνες για λόγους αρνητικούς ή ασφαλείας.

Δώστε δύο παραδείγματα πράξεων (όχι πιασιμάτων) που είναι ενάντια στους αγωνιστικούς κανονισμούς

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης 4^ο - 3^ο Kyu (Πράσινη ζώνη)

Tachi-waza



1. Harai-goshi



2. Uchi-mata



3. Hane-goshi



4. Hiza-guruma



5. Sasae-tsurikomi-ashi



6. Okuri-ashi-barai



7. Morote-eri-seoi-nage

Ne-waza:

Kansetsu-waza-Τεχνικές Μοχλων (εξαρθρώσεις στον αγκώνα)



1. Ude-gatame



α



β



γ

2. Waki-gatame



α



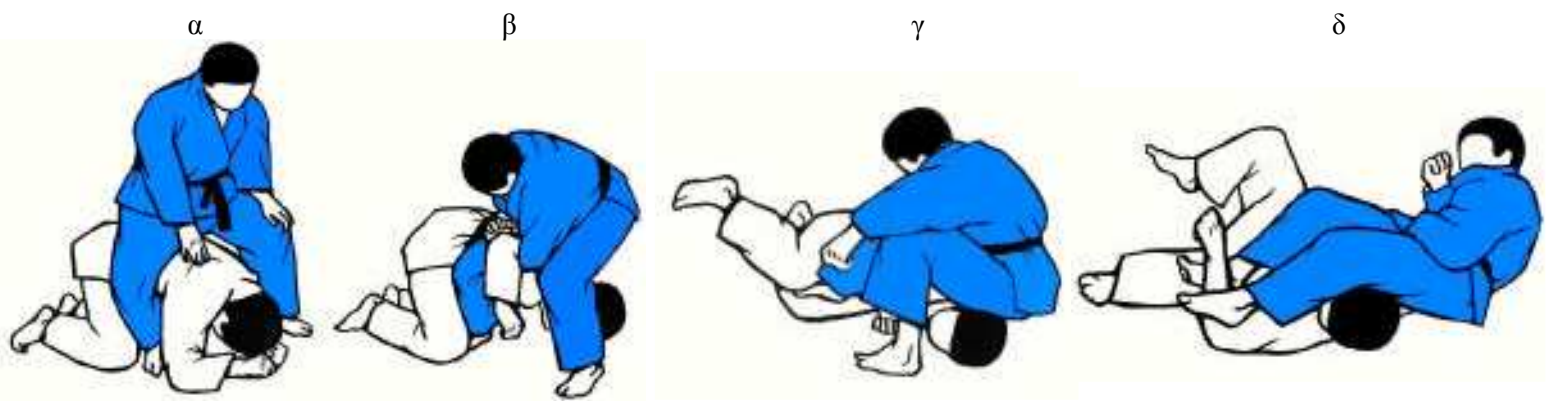
β

3. Hiza-gatame

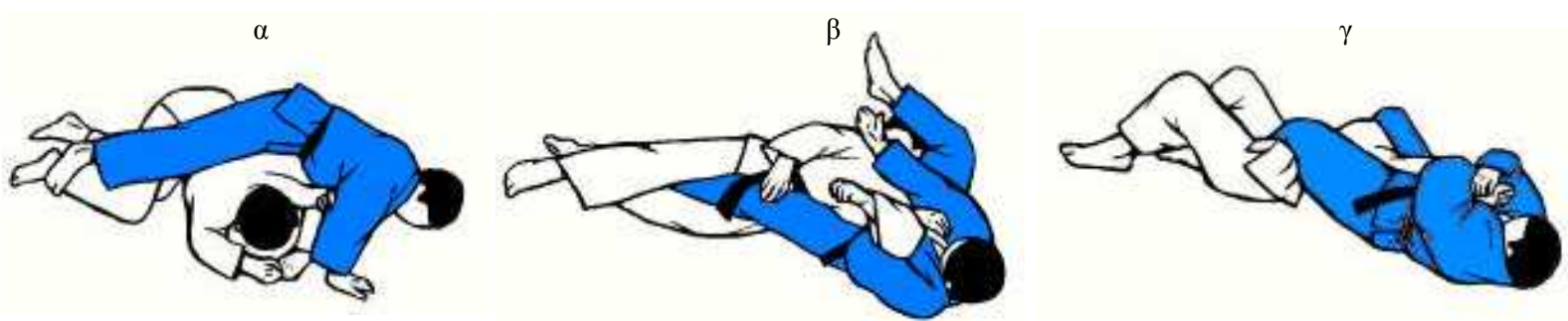


4. Juji-gatame

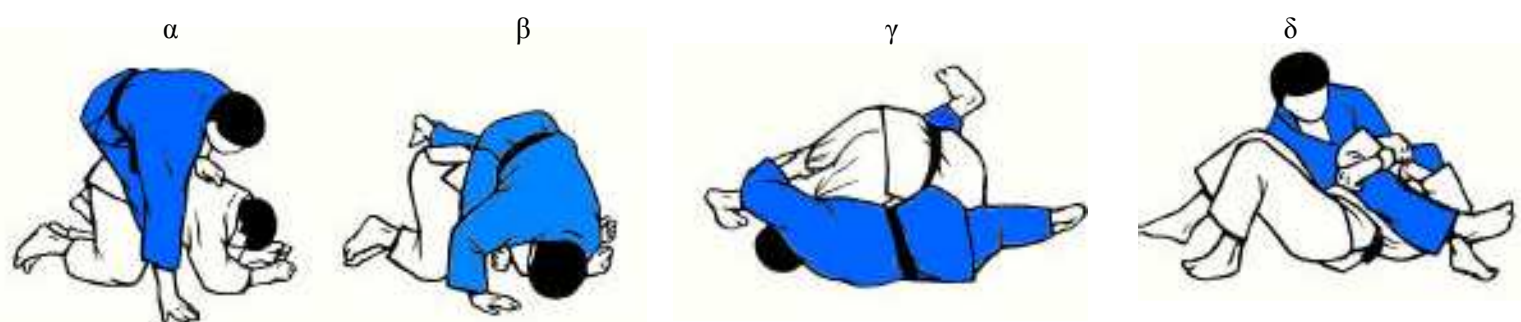
Εκτελεστικές δεξιότητες: Kan-setsu-waza εφαρμογές



1. Juji-gatame "κάθισμα προς τα πίσω" εφαρμογή



2. Juji-gatame "κατρακυλώ από πάνω" εφαρμογή



3. Juji-gatame "πάνω από τον ώμο" εφαρμογή



4. Juji-gatame εφαρμογή ανάμεσα στα πόδια

Randori – Ελαφριά ελεύθερη εξάσκηση με συνεργασία 4 λεπτά

Προσωπική επιλογή σε συνδυασμούς τεχνικών

Επίδειξη 4 τεχνικών από την διδαχθείσα υλη χωριστά την κάθε μία και ύστερα ως μια σειρά από δύο συνδυασμούς. Η επίδειξη πρέπει να περιέχει δύο συνδυασμούς (με μετακινήσεις) παράλληλα με δύο εφαρμογές σε Ne-waza, ή ένας συνδυασμός και των δύο.

Ορολογία

Γνώση των κοινών Ελληνικών μεταφράσεων και σημασιών απ'όλη την Ιαπωνική ορολογία χρησιμοποιημένη σε αυτό το κομμάτι

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης 3^ο - 2^ο Kyu (Μπλε Ζώνη)

Tachi-waza



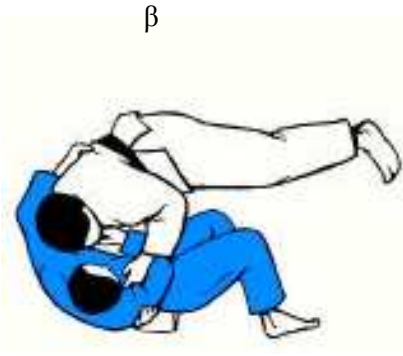
1. Koshi-guruma



2. Tani-otoshi



3. Yoko -guruma



4. Tomoe-nage



5. Kata-uchi-ashi-dori



6. Soto-kibisu-gaeshi



7. Kata-guruma



8. Morote-gari



9. Soto-ashi-dori-ouchi-gari



10. Uchi-kibisu-gaeshi

Ne-waza

Kansetsu-waza:



1. Ude-garami

Shime-waza (στραγγαλισμοί)



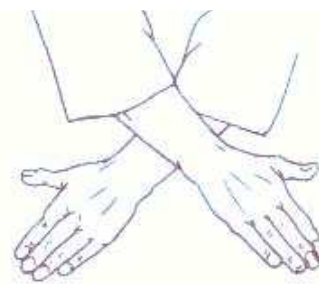
2. Okuri-eri-jime



3. Juji-jime



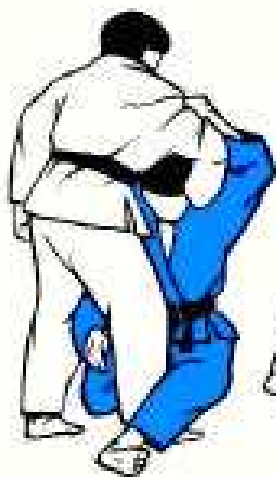
3.α. Gyaku-juji-jime



3.β. Nami-juji-jime

Εκτελεστικές δεξιότητες

α



β



γ



1. Γνώση από επιλεγμένες για εκτέλεση τεχνικές – Yoko -kata-guruma -otoshi

α



β



γ



2. Ude-garami από Kuzure-kesa-gatame

α



β



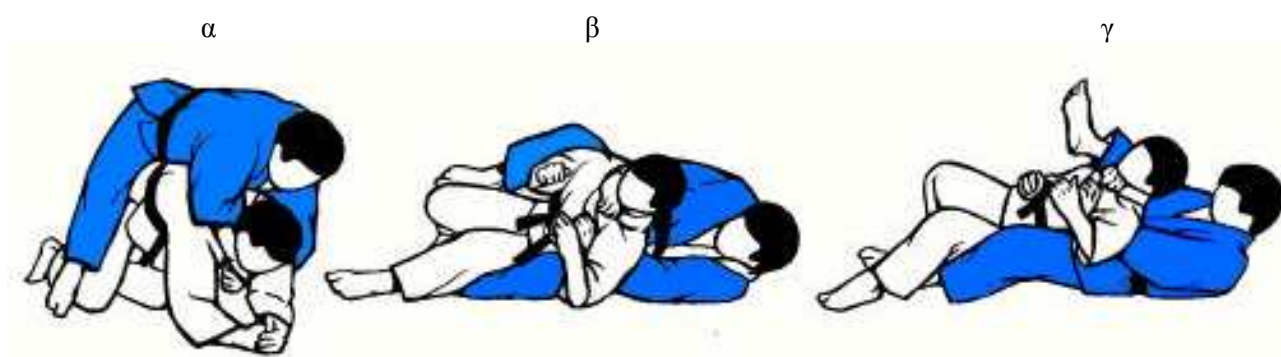
γ



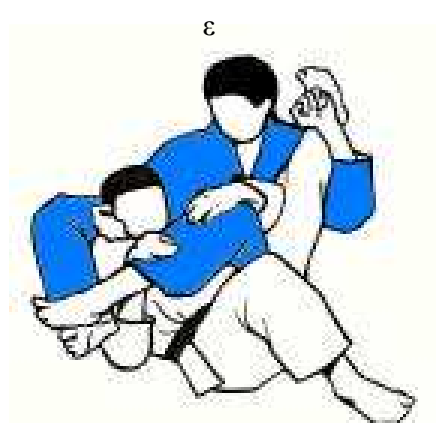
δ



3. Koshi-jime όταν ο Uke κάνει Seoi-otoshi (ή οποιαδήποτε επίθεση ρίψεως προς τα μπροστά)



4. Okuri-eri-jime όταν ο Uke κάνει Seoi-otoshi (ή οποιαδήποτε επίθεση ρίψεως προς τα μπροστά)



5. Kata-te-jime (ο Uke άμυνα στα τέσσερα)



6. Nami-juji-jime and Gyaku-juji-jime (Uke on top between Tori's legs – options)

Κumi-kata (Δεξιότητες πιασίματος)

Γνώσης εκτέλεσης δεξιοτήτων πιασίματος



Ενάντια σε δεξιόχειρες αντιπάλους



Ενάντια σε αριστερόχειρες αντιπάλους

Randori – Ελαφριά ελεύθερη εξάσκηση με συνεργασία 4 λεπτά

Προσωπική επιλογή 1

Επίδειξη τεσσάρων τεχνικών από την διδαχθείσα υλη ξεχωριστά την κάθε μία και ύστερα ως μια σειρά από συνδυασμούς

Προσωπική επιλογή 2

Επίδειξη δύο σερτ οποιουδήποτε από τα παρακάτω Kata: Nage-no-kata, Katame-no-kata, Go-no-sen-kata.

Ορολογία

Γνώση των κοινών ελληνικών μεταφράσεων και σημασιών όλης της Ιαπωνικής ορολογίας που χρησιμοποιήθηκε σε αυτό το κομμάτι

Πρόγραμμα τεχνικής Εκμάθησης 2^ο - 1^ο Kyu (Καφέ ζώνη)

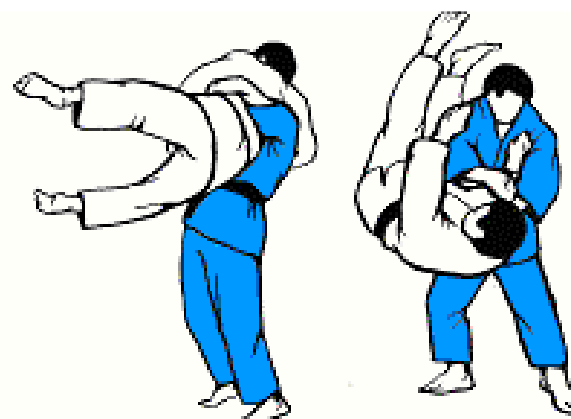
Tachi-waza



1. Sode-tsurikomi-goshi



2. Uki-otoshi



3. Ushiro-goshi



4. Ura-nage



5. Ryo-hiza-seoi-otoshi



6. Sumi-gaeshi



7. Yoko-gake



8. Te-guruma



9. Soto-makikomi



10. Ko-uchi-gake-makikomi



11. Kata-hiza-te-ouchi
gake-ashi-dori



12. Yoko-tomoe-nage

Ne-waza

Shime-waza (στραγγαλισμοί) – βασικές μορφές



1. Hadaka-jime



2. Kata-ha-jime



3. San-gaku-jime



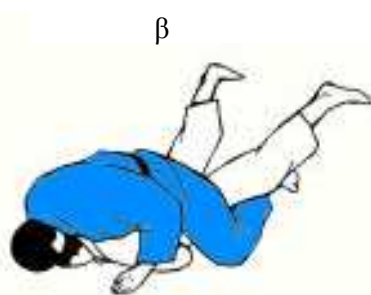
4. Kata-te-ashi -koshi-jime



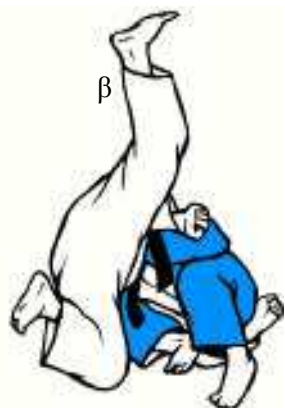
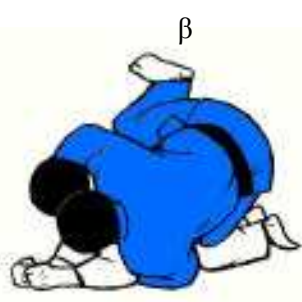
Εκτελεστικές δεξιότητες



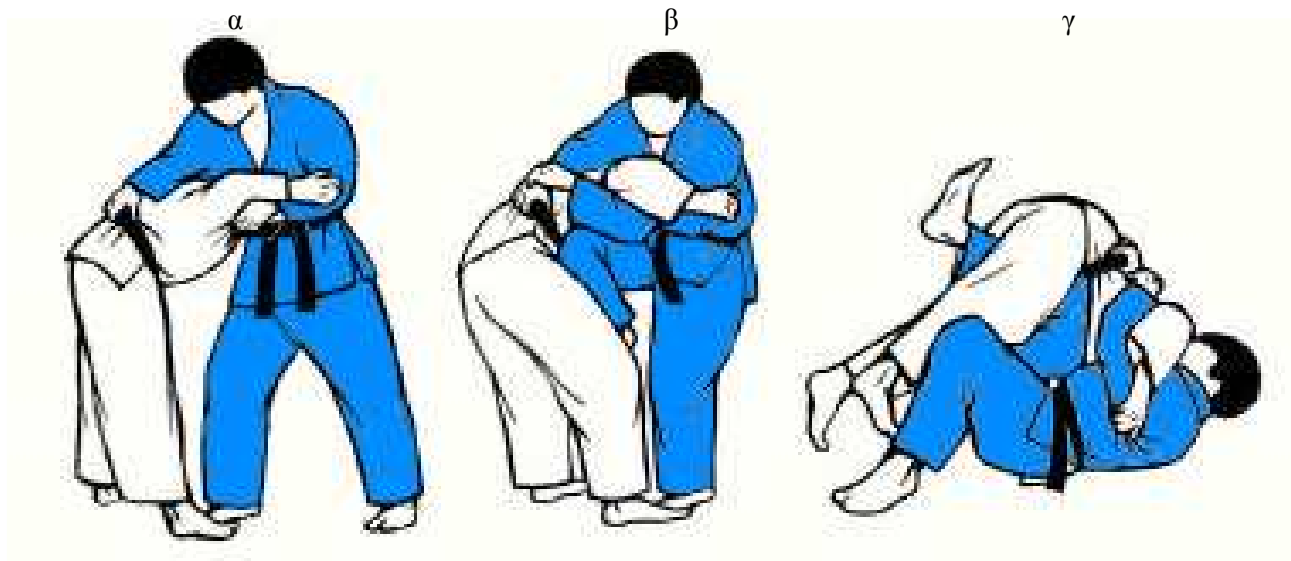
1. Hadaka-jime (ο Uke είναι μπρούμυτα σε θέση άμυνας)



2. Kata-ha -jime (ο Uke κάνει άμυνα στα τέσσερα)



3. Περίπλοκη εφαρμογή του San-gaku-gatame, San-gaku-jime and San-gaku-osae-gatame (δεν δείχνονται όλες οι παραλλαγές)



4. Επίδειξη (επιλογής) εκτελεστικών μορφών τεχνικών περιλαμβάνοντας δύο εκτελεστικές παράλλαγες του Sumi – gaeshi (για παράδειγμα, Hikikomi gaeshi

Randori – Ελαφριά ελεύθερη εξάσκηση με συνεργασία 4 λεπτά

Προσωπική επιλογή 1

Επίδειξη τεσσάρων τεχνικών από την διδαχθισα υλη , την κάθε μία χωριστά και ως μια σειρά από συνδυασμούς.

Προσωπική επιλογή 2

Επίδειξη οποιονδήποτε τριών σερ του Nage-No-Kata

Αγωνιστικοί κανόνες

Δώστε τρία παραδείγματα οποιονδήποτε ποινών

Ορολογία

Γνώση των κοινών ελληνικών μεταφράσεων και σημασιών όλης της Ιαπωνικής ορολογίας που χρησιμοποιήθηκε σε αυτό το κομμάτι