

# CORSO DI JUDO

## PROGRAMMA DEL CORSO ED OBIETTIVI

Il Judo, via della cedevolezza, è un arte marziale ed è un ottimo sport per i bambini dai 5 anni in avanti che presenta il vantaggio di adattarsi nel migliore dei modi alle esigenze di sviluppo psicomotorio dei bambini. La necessaria cooperazione con i coetanei, il contatto con gli altri, il proporsi come un gioco naturale, sono alcune caratteristiche peculiari di questo sport che favorisce non solo la formazione e lo sviluppo morfologico e funzionale del corpo ma anche il processo di maturazione da parte del singolo. Per questo fine alla base del Judo vi è una preparazione fisica studiata con scrupolo che, attraverso tutta una serie di esercizi gradualmente, tenderà a rendere armonicamente efficiente tutti i gruppi muscolari. Il Judo insegna la sincerità, l'armonia, la decisione, il coraggio, il rispetto delle regole e degli altri, aiuta a socializzare a rafforzare il proprio carattere ad eliminare le paure.

Nel corso saranno trattati i seguenti argomenti:

- *Il saluto (rei);*
- *Studio delle Posizioni: Shizen-Hon-Tai / Jigo On Tai;*
- *Studio degli Spostamenti e rotazione: Ayumi-Ashi / Tsugi-Ashi / Tai-Sabaki,*
- *Studio delle cadute: Ushiro Ukemi (Indietro) – Yoko Ukemi (Laterale) – Zempo Kaiten Ukemi (in Avanti);*
- *Studio di Esecuzione del WAZA: Kuzushi (squilibrio) – Tsukuri (costruire) – Kake (applicazione);*
- *Apprendimento delle Tecniche di base in piedi; Te-Waza (Tecniche di Braccia) Koshi-Waza (Tecniche di Anca) ed Ashi-Waza (Tecniche di Piede o Gamba)*
- *Studio combinazioni tecniche: avanti-indietro / avanti-avanti / indietro-indietro / indietro-avanti*
- *Apprendimento delle Tecniche di base di immobilizzazione a terra; Osae-Waza*
- *Approccio al combattimento in piedi;*
- *Approccio al combattimento a terra;*
- *Passaggio del combattimento da in piedi a terra.*

(\*) Alla fine del corso gli allievi sosterranno l'esame per il passaggio di cintura



## STEFANO QUALIZZA

Perito Elettronico lavora presso l'Unità Information Systems della Thales Alenia. Space di Torino. Tecnico, con la qualifica di Aspirante Allenatore è stato atleta di ottimo livello conquistando diverse medaglie ai Campionati Italiani di Categoria.

Ha allenato diversi atleti che hanno conquistato medaglie ai Campionati Italiani Under 14 – Cadetti e Junior in Italia oltre a medaglie nelle tappe di Coppa Europa ed hanno partecipato con la Nazionale ai Campionati Europei Cadetti e Junior. E' stato allievo del Maestro Mario Brucoli, che nel 1955 fondò la prima palestra di Judo a Torino su invito del Kodokan di Tokyo. Collabora con Sportidea – Caleidos da 10 anni.

**COSA PORTARE**

Per la lezione di prova è sufficiente una maglietta maniche corte, pantaloni della tuta lunghi e un paio di ciabatte. Successivamente sarà necessario il kimono (judogi) bianco da judo acquistabile nei negozi specializzati (Martial Sport – Decathlon).