



APPRENDIAMO IL JUDO



www.doushindojo.it doushindojo@gmail.com



同心道場
"Luogo in cui apprendere la Via degli Spiriti Affini"

PREMESSA



Ciao ragazzi!

Mi sono permesso di creare questo strumento di svago, con l'auspicio di farvi passare un po' di tempo colorando, scrivendo e mettendo in pratica il judo.

chiedete l'aiuto ai vostri genitori per i materiali con cui divertirvi.



Pasqualino

IL FONDATORE DEL JUDO MODERNO



Il motto fondante del Judo è:
JI TA KYO EI – SERYOKU ZEN YO
«crescere insieme – usando al meglio l'energia»

JIGORO KANO

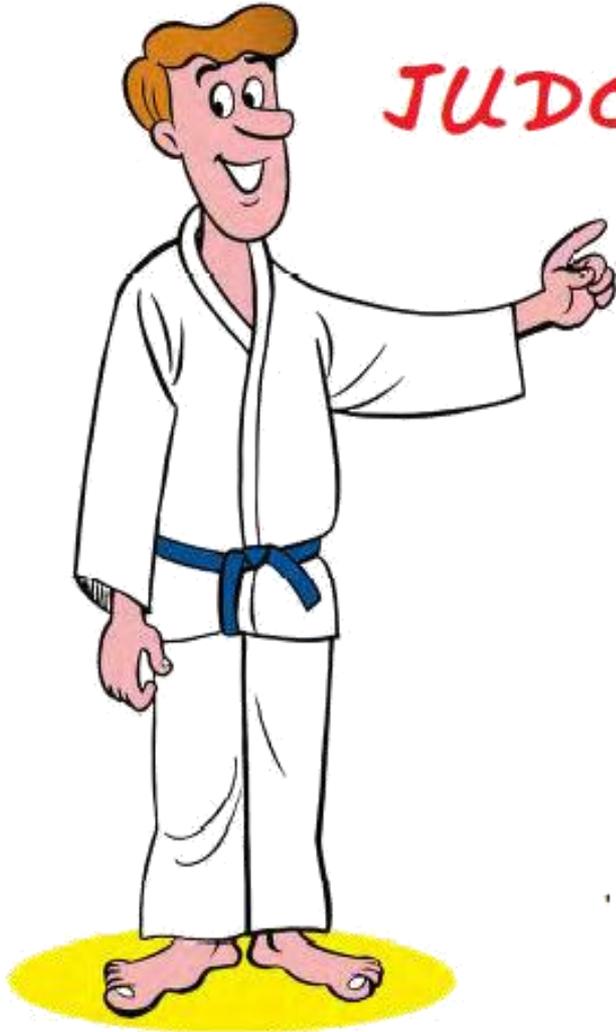
Jigoro Kano nacque il 18 ottobre 1860 a Mikage, una cittadina del distretto di Hyogo, in Giappone.

Egli era un Maestro in diverse scuole di Jujutsu e decise di creare un arte marziale che servisse a creare dei cittadini migliori attraverso la pratica sportiva e la condivisione.

Così creò il JUDO.

JUDOKA

(chi pratica il Judo)



JUDO-KA

- SCRIVI LE LETTERE CHE MANCANO:
- J_DO_A
- J_D__A
- J_____

COMPONENTI ABBIGLIAMENTO DEL JUDOKA



PANTALONI
ZUBON



GIACCA
UWA-GI

(OBI)



CINTURA:
OBI

NODO
DELLA
CINTURA



- PANTALONI <ZUBON>
- P _ NT _ _ _ _ _
- P _ _ _ A _ _ _ I
- P _ _ _ _ _ O _ _

- GIACCA <UWA-GI>
- _ _ A _ _ A
- G _ _ _ _ A

- CINTURA < OBI >
- C _ _ _ _ R _
- _ _ _ _ U _ _
- C _ _ _ _ _ A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMPONENTI DEL JUDO GI



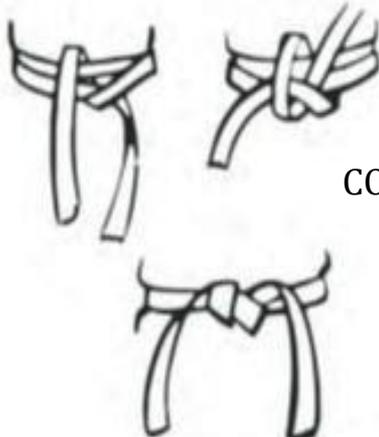
PANTALONI



GIACCA



CINTURA



COME FARE IL NODO

OSSERVAZIONI

.....

.....

.....

.....

.....

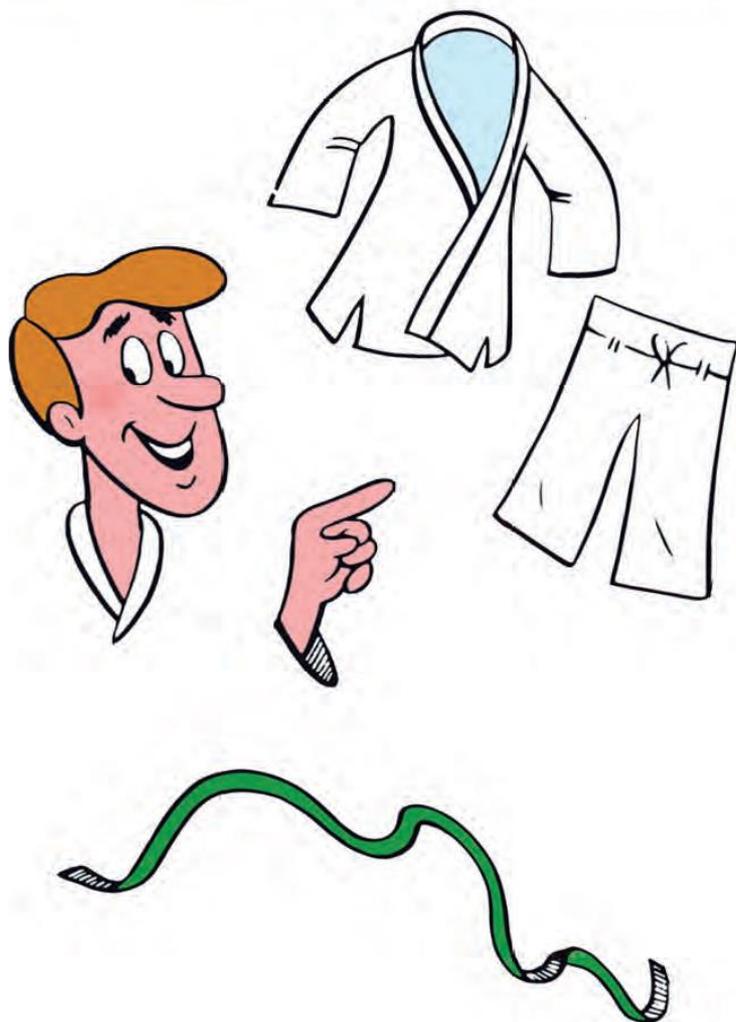
.....

.....

.....

.....

ABBIGLIAMENTO ED ACCESSORI DEL JUDOKA



CHE COSA È IL **JUDOGI**?
IL JUDOGI È L'ABBIGLIAMENTO DEL JUDOKA

COPIA LA FRASE

.....

.....

.....

.....

CHE COS'E' L'**OBI**?
L'OBI E' LA CINTURA DEL JUDOKA

COPIA LA FRASE

.....

.....

.....

.....

ACCESSORI

COSA SONO GLI **ZOORI**?
SONO LE CIABATTE CHE SI
USANO NEL JUDO



COPIA LA FRASE

.....

.....

.....

.....

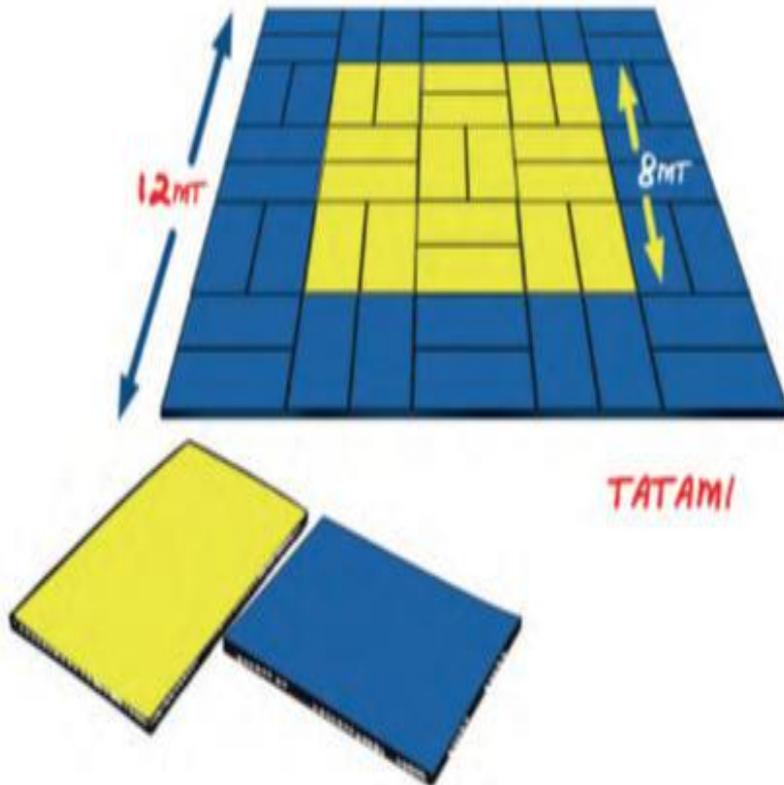
.....

Colora e impara



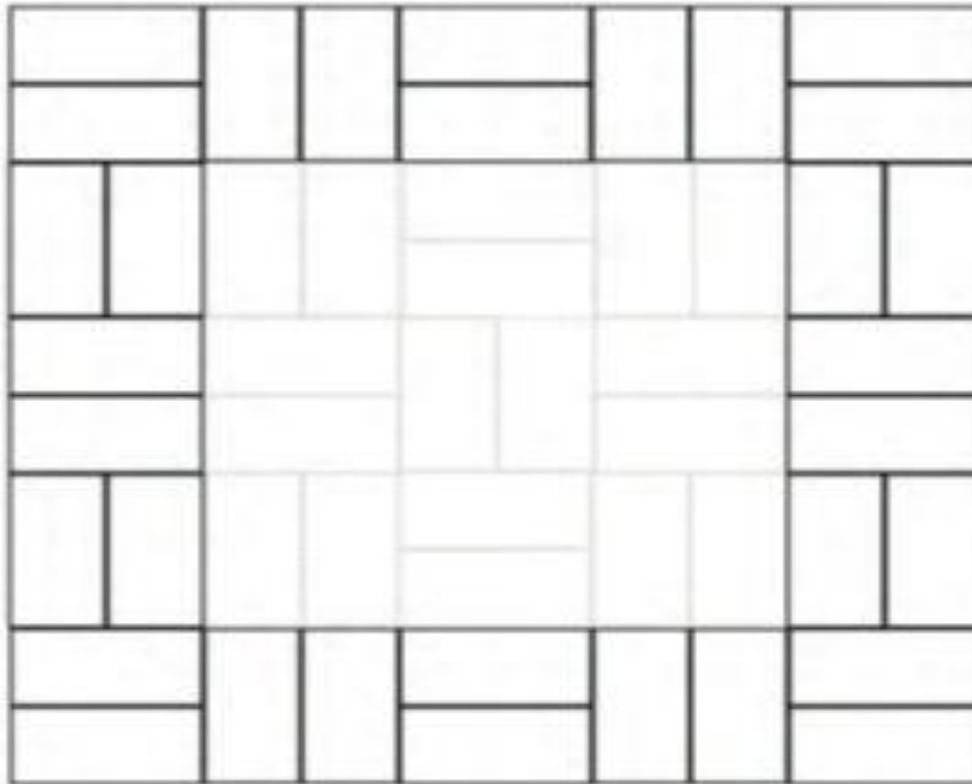
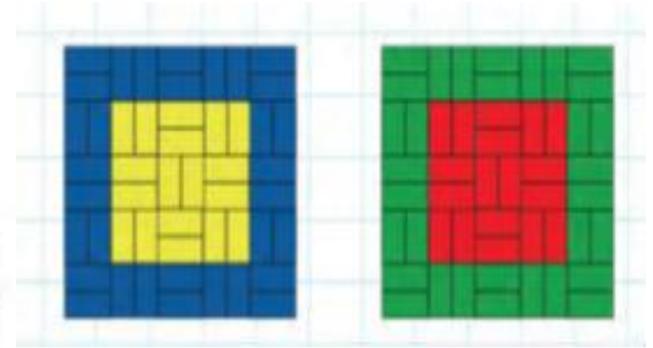
- IL JUDO GI PUO' ESSERE AZZURRO O BIANCO
- COLORA IL JUDO GI DI AZZURRO
- COLORA LA CINTURA DEL COLORE CHE VORRESTI INDOSSARE

COMPLETA CON LE LETTERE MANCANTI



- TATAMI
(TAPPETO/MATERASSINA)
- T _ T _ M _
- T _ _ A _ _
- _____
- DOJO (PALESTRA)
- D _ J _
- _ O _ _

COLORA DEL COLORE CHE PREFERISCI



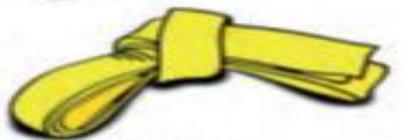
TATAMI

LE CINTURE SONO DI DIVERSI COLORI IN BASE ALL'ESPERIENZA



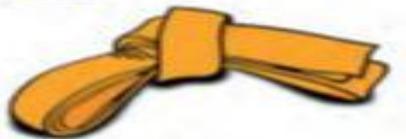
BIANCA

B _ A _ C _
_ _ _ _ _ A



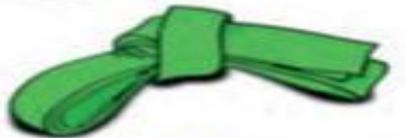
GIALLA

G _ A _ L _
_ _ _ _ _ A



ARANCIO

A _ A _ C _ O
_ _ _ _ _ O



VERDE

V _ R _ E
_ _ _ _ _ E



BLU

B _ U
_ _ U



MARRON

M _ R _ O _
_ _ _ _ _ N



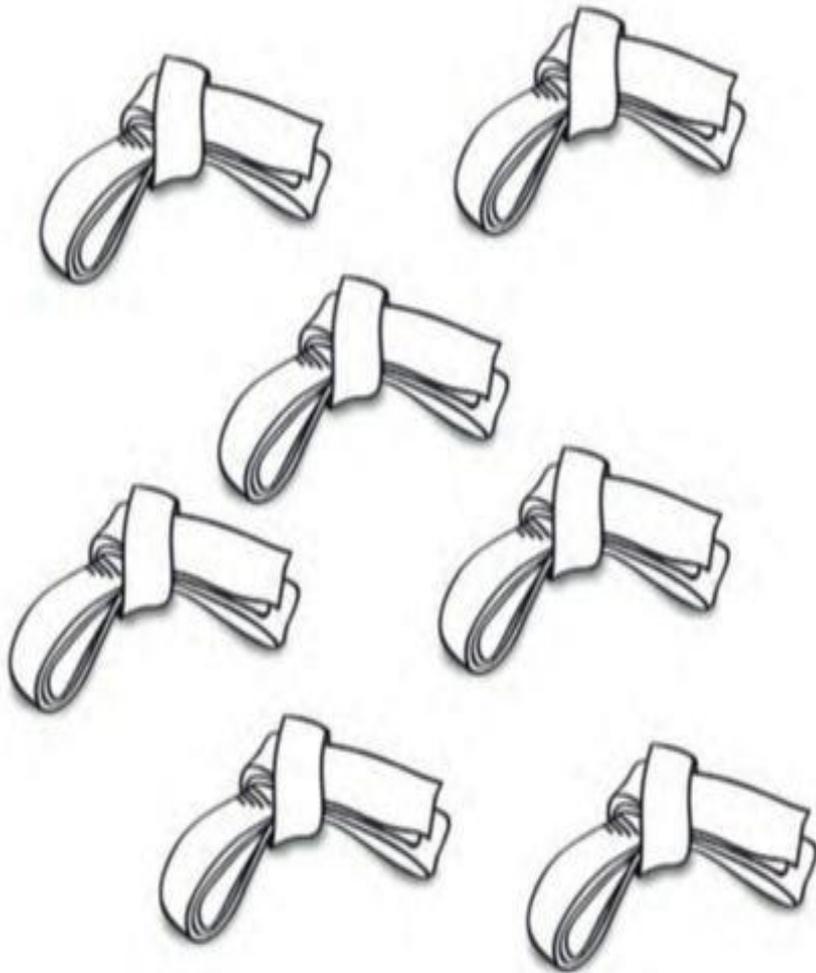
NERA

N _ R _
_ _ _ A

COLORA E APPRENDI



COLORA ANCHE LA TUA
CINTURA



IL JUDO TI INSEGNA



SINCERITA'

S _ N _ E _ I _ A'

_ I _ _ E _ _ A'

S _ _ _ _ T _

.....

AMICIZIA

A _ I _ I _ IA

_ _ _ _ _ A

.....

UMILTA'

_ M _ L _ _ A'

U _ _ _ _ A'

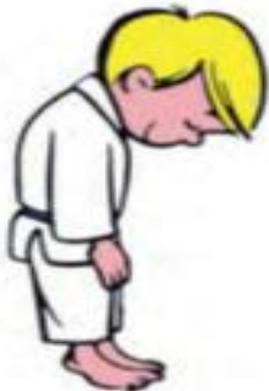
_ _ _ _ _ A'

.....

DISEGNA UN TUO AMICO



IL JUDO TI INSEGNA



CORTESIA

C _ R _ E _ IA

C _ _ _ E _ _ A

CORTESIA

.....



CORAGGIO

C _ R _ G _ I _

_ _ _ A _ _ I _

C _ _ _ _ _ O

.....



RISPETTO

R _ S _ _ T _ O

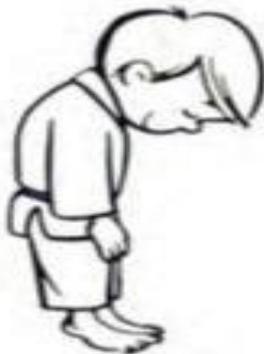
R _ _ _ E _ _ O

R _ _ _ _ _ O

.....



COLORA E IMPARA



CORTESIA



CORAGGIO

RISPETTO



IL SALUTO NEL JUDO (REI)



IL SALUTO VA
FATTO A PIEDI
NUDI SUL TATAMI

IL SALUTO E'
RIVOLTO AI
COMPAGNI ED AL
MAESTRO
PRONUNCIANDO
<REI > (RISPETTO)

PUO' ESSERE
FATTO IN
GINOCCHIO (SEIZA
REI) O STANDO IN
PIEDI (RIZU-REI) .

REI

R _ I

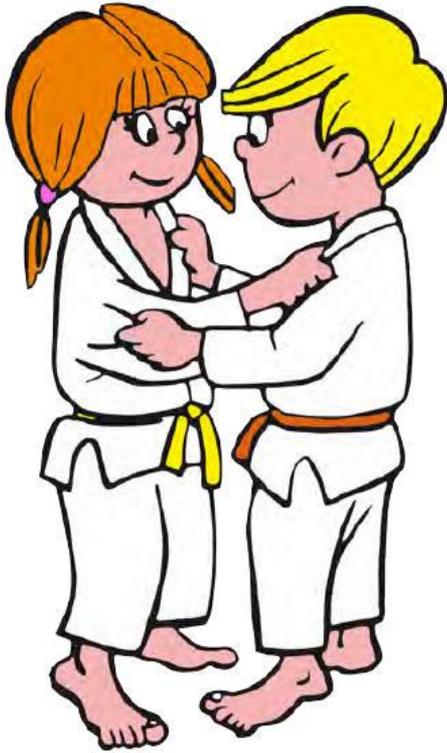
_ _ I

.....

SALUTO <REI>



PRESE <KUMI KATA>



- PRESE
- P _ E _ E
- P _ _ _ E
- P _ _ _ _
-

PRESE

colora e impara



KUZUSHI

(ROMPERE L'EQUILIBRIO, SQUILIBRARE)



ROMPERE
R _ M _ E _ E
_ _ _ P _ _ E
R _ _ _ _ E
.....

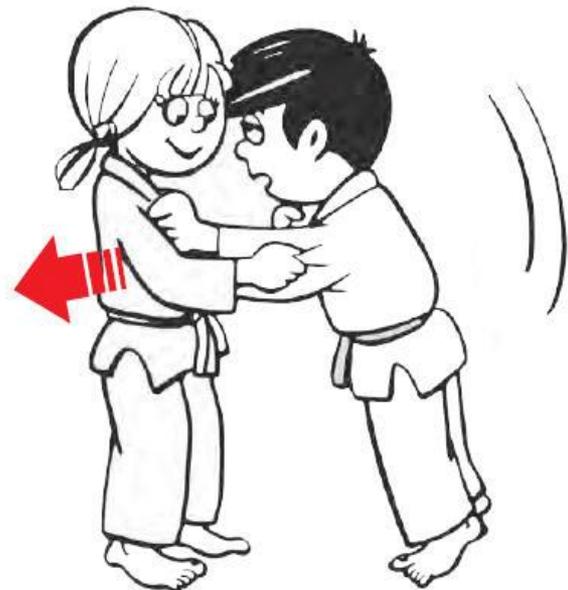


EQUILIBRIO
E _ U _ L _ B _ I _
E _ _ _ L _ _ _ _ 0
_ _ _ _ _ _ _ _ 0
.....

COLORA PER APPRENDERE



ROMPERE



EQUILIBRIO

CADUTE

USHIRO - UKEMI

Indietro - caduta



USHIRO – UKEMI

USHIRO – UKEMI

U _ _ I _ O – U _ _ _ I

U _ _ _ _ O – U _ _ _ I

_ _ _ _ _ O – U _ _ _ _

.....

COLORA PER APPRENDERE



CADUTA LATERALE DX E SX

Migi - Hidari Yoko Ukemi
Destra - Sinistra - Laterale - Caduta



YOKO - UKEMI

Y _ K _ - U _ E _ I

Y _ _ O - U _ _ _ I

_ _ _ O - U _ _ _ _

.....

COLORA PER APPRENDERE



YOKO-UKEMI



CADUTA IN AVANTI



MAE-UKEMI

Avanti - Caduta

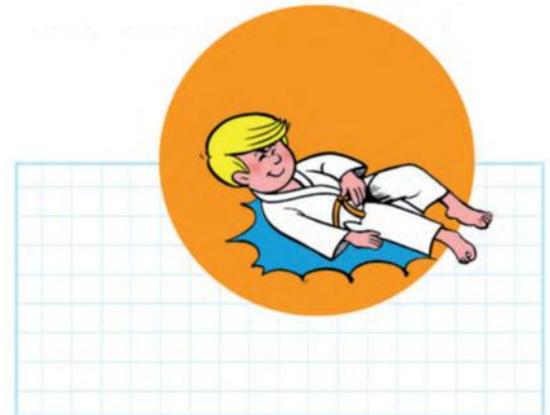
MAE - UKEMI

M _ E - U _ E _ I

M _ _ - U _ _ _ I

_ _ E - _ _ _ _ I

.....



COLORA PER APPRENDERE



MAE-UKEMI



POSIZIONI DEL CORPO

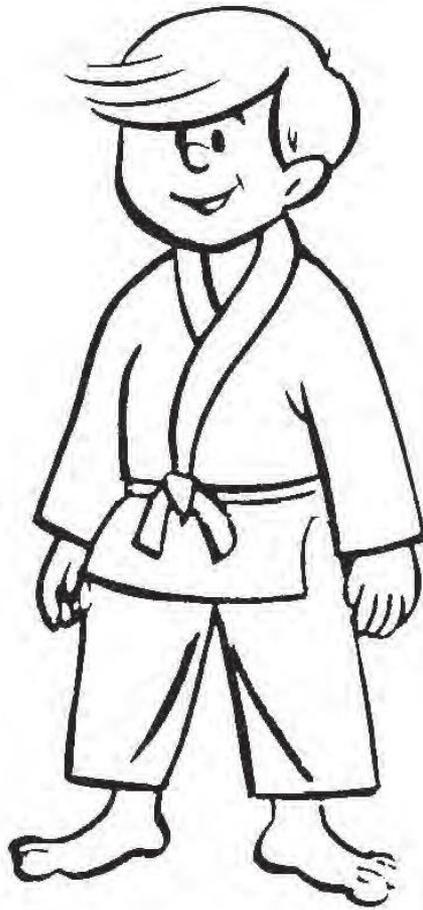
Shizen-hon-tai
(posizione
naturale
fondamentale)



Jigo-hon-tai
(posizione
difensiva
fondamentale)



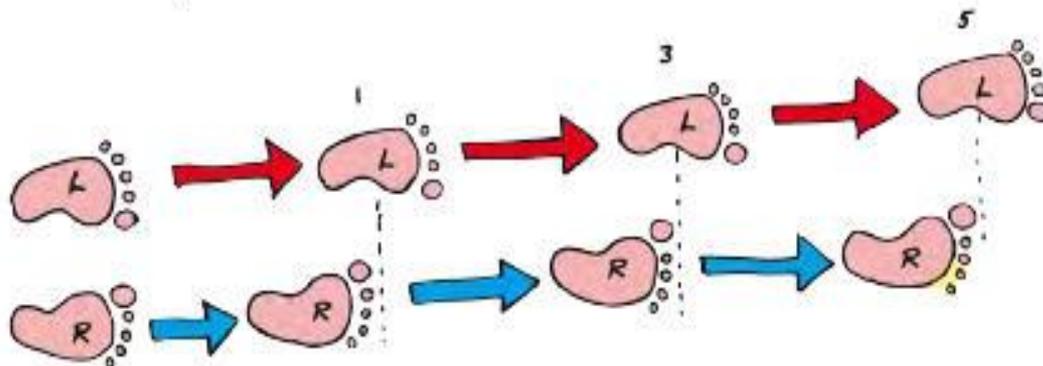
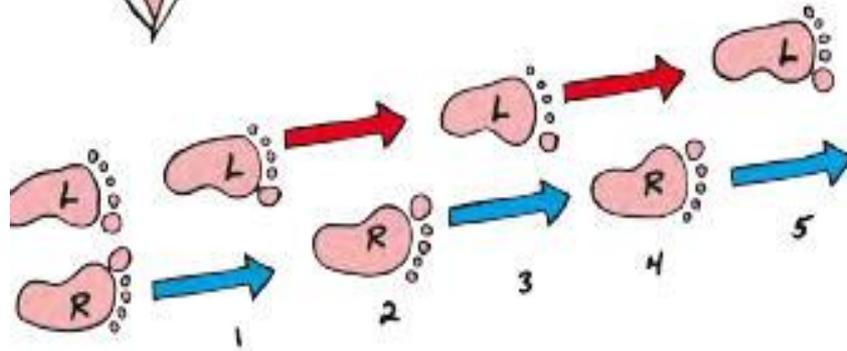
COLORA PER APPRENDERE



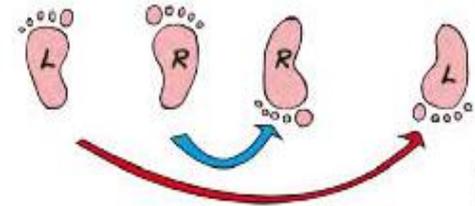
COME MUOVERSI



CAMMINATA NORMALE
AYUMI - ASHI



RUOTARE DI 180°
TAI SABAKI

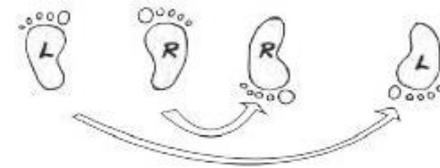
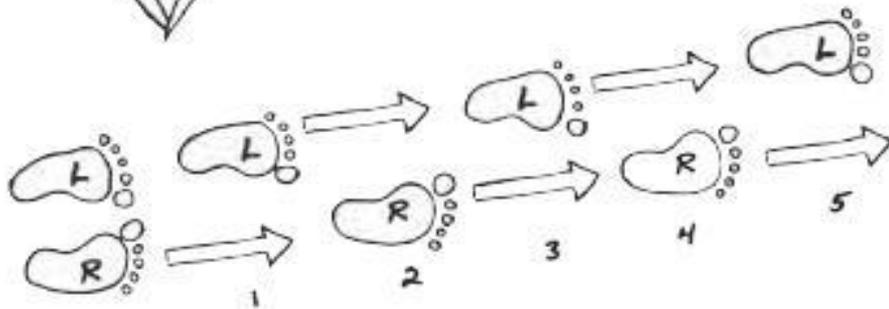


PIEDE SEGUE PIEDE
TSUGHI - ASHI

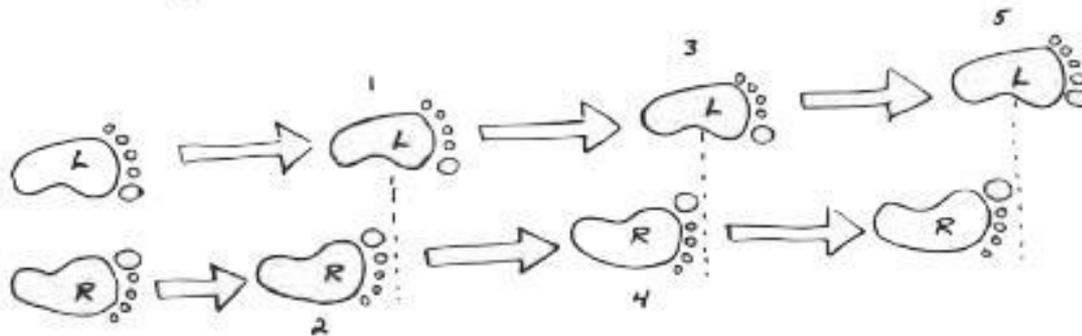
COLORA PER APPRENDERE



CAMMINATA NORMALE
AYUMI - ASHI



RUOTARE DI 180°
TAI SABAKI



PIEDE SEGUE PIEDE
TSUGHI - ASHI

O- SOTO – GARI

(grande – esterna – spazzata)



KUZURE KESA GATAME



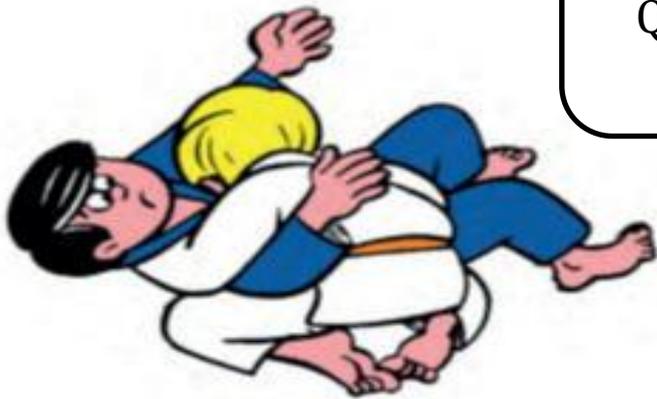
- KUZURE = VARIANTE
- KESA = FASCIA
- GATAME = CONTROLLO

YOKO SHIO GATAME

YOKO
SHIHO
GATAME



CONTROLLO
LATERALE A
QUATRO PUNTI
D'APPOGGIO





JUDO SEDICO



I due grandi temi della nostra associazione sono;

- Il nostro scopo non è di creare atleti migliori, ma **persone** migliori
- Nel Judo nessuno rimane in panchina

Judo Sedico – ASD DOUSHINDOJO

www.doushindojo.it – doushindojo@gmail.com