

RISCALDAMENTO A CORPO LIBERO:

- Corsa, al segnale a coppie schiena contro schiena a gambe dritte e piedi distanti (triangolo)
- Corsa, al segnale a coppie uno salta in braccio frontale e si tiene solo con le gambe
- Corsa, al segnale a coppie uno seduto a gambe semipiegate e mani in appoggio, l'altro seduto sulle ginocchia mani e piedi sollevati
- Corsa, al segnale a coppie uno in ½ squat prende la cintura del compagno che con presa alle braccia del judogi appoggia i piedi sulle cosce dell'altro
- Corsa, al segnale a coppie uno in quadrupedia ginocchia a terra l'altro perpendicolare in presa addominale sulla schiena del compagno con mani e piedi staccati da terra
- Come sopra ma in presa dorsale in linea con la schiena
- Corsa, al segnale a coppie uno di fronte all'altro prendere le caviglie del compagno da un lato da dietro e spostarsi in tutte le direzioni
- Corsa, al segnale a coppie uno supino l'altro prono rovesciato sopra con presa delle caviglie di entrambi, rotolamenti laterali
- Corsa, al segnale entrambi a gambe completamente piegate schiena contro schiena, uno guida l'altro segue senza perdere il contatto della schiena
- Corsa, al segnale a coppie uno di fronte all'altro, mano dx su spalla sx del compagno e mano sx che tiene il ginocchio dx flesso del compagno, saltellare con rotazione dx e sx su asse longitudinale (cambio gamba e mano)

ESERCIZI CON BIRILLI O CINESINI

- Slalom rettilineo diritto con passo singolo (ouchi) ctr. spinta avanti piedi
- Oggetti sparsi da spostare con i piedi in kouchi ctr. di non far cadere i birilli o di non rovesciare i cinesini (tenere bassa la spazzata)
- Slalom laterale con scivolamenti laterali e giro intorno a ogni birillo ctr. non incrociare mai i piedi
- Slalom laterale spostamento laterale fianco sx e yokoukemi dx poi fianco dx e yokoukemi sx poi all'indietro e ushiroukemi
- Slalom laterale avanti di 2 birilli e indietro di 1: capovolta indietro per tornare con corsa indietro di 1 birillo e caduta avanti per cambiare direzione in avanti

e superare 2 birilli ctr. non appoggiare le ginocchia nella capovolta indietro e fare caduta avanti una volta a dx e una volta a sx

ESERCIZI CON CERCHI

- Cerchi sparsi, entrare a 2 piedi e sfilare il cerchio prendendolo a 2 mani ctr. busto eretto nello squat
- Cerchi sparsi mani nel cerchio corpo proteso dietro, rotazione a 360° intorno al cerchio mantenendo il petto in avanti ctr. variazione direzione rotazione dx e sx da cerchio a cerchio e lavoro delle anche
- Cerchi in linea a contatto, corsa ad appoggi successivi senza toccare i cerchi
- Come sopra ma con galoppo laterale alternato incrociato ctr. di non sbilanciarsi in avanti
- Come sopra ma con piede dx nel cerchio e sx fuori (cambiare anche piede) ctr. busto eretto e non saltare neanche un cerchio
- A squadre uno di fianco all'altro tenendosi per mano, il primo ha il cerchio e senza staccare la catena delle mani lo sfilata intorno al corpo, dopo sfilato caduta avanti a dx e corre a fine riga dove fa caduta avanti a sx e poi si attacca alla riga

ESERCIZI CON LA CINTURA

- A coppie uno con la cintura del compagno infilata dietro la schiena, l'altro cerca di pestarla e sfilarla
- A terziglie due in ginocchio che tengono una cintura tesa a circa 50 cm. da terra, il terzo salta la cintura a piedi pari poi taisabaki e squat per toccare la cintura con la zona lombare e rizzarsi sulle gambe ctr. schiena dritta in squat
- Gruppi di almeno 6 judoka, in ginocchio come sopra con le cinture che si intrecciano parallele, saltare sopra una cintura e passare sotto alla successiva di seguito, al segnale cambio di judoka
- Alcune coppie a terra tengono per ogni mano l'estremità di una cintura e rotolano sull'asse longitudinale, gli altri corrono e saltano le cinture (varianti

con scavalcamento di cintura a 1 gamba, a balzo a gambe piegate, con appoggio successivo di mani e piedi)

ESERCIZI CON PALLE

- Lancio palla verticale e rotolarci sotto a ogni rimbalzo
- Passaggi con presa malleolare
- Trasporti a staffetta con palla in presa addominale in quadrupedia proni o supini
- Trasporti a staffetta a coppie con palla in presa dorsale, pettorale o con la fronte
- A coppie in ginocchio uno di fronte all'altro presa palmare a 2 mani su palla, cercare di sfilarla al compagno anche con rotolamenti.

STAFFETTE A INSEGUIMENTO

- Percorso rettangolare (due squadre) o quadrato (4 squadre), a coppie schiena contro schiena tenendosi la cintura fare un giro poi cambio, vince la squadra che raggiunge l'altra (o la successiva se 4 squadre)
- Percorso come sopra a coppie con gambe esterne agganciate tipo osotogari
- Percorso come sopra ma corrono in 3 di cui uno seduto a gambe incrociate che si tiene le caviglie o i pantaloni del judogi e gli altri 2 che lo prendono a 2 mani sotto le ascelle lateralmente
- Percorso a 8 (2 squadre), nel centro dell'8 5 bacchette a circa 1 m. di distanza per ogni direzione (a terra c'è una specie di X formata da 4 file di bacchette), ogni corridore deve mettere un piede per ogni spazio tra le bacchette e in uscita fare una caduta avanti (al primo passaggio del centro a dx e al secondo a sx), cambio dopo un giro, vince la squadra che raggiunge l'altra
- Percorso a 8, a metà degli assi dell'8 mettere 4 ostacoli (o 4 sedie se non si hanno ostacoli), una volta passati sotto il primo o il terzo ostacolo proseguire strisciando pancia a terra fino al secondo o quarto ostacolo, 1 giro e cambio, vince la squadra che raggiunge l'altra.