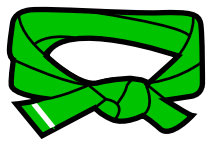


Programma cintura gialla (8° kyu)



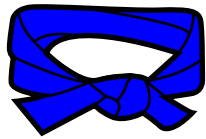
Programma cintura arancione (7° kyu)



Programma cintura verde (1°) (6° kyu)



Programma cintura verde (2°) (5° kyu)



Programma cintura blu (4° kyu)



Programma cintura marrone (1°) (3° kyu)



Programma cintura marrone (2°) (2° kyu)



Programma cintura marrone (3°) (1° kyu)



Programma cintura nera (1° DAN)

Cintura Gialla (8° kyu)

DOMANDE

Che cosa é il Ju-Jitsu?
In cosa si differenzia dalle altre arti marziali?
Che stile pratichiamo?
Significato della cerimonia del saluto.
Saper contare da uno a dieci in giapponese

GUARDIA (kamae)

HIDARI KAMAE : guardia sinistra
MIGI KAMAE : guardia destra

CADUTE (ukemi)

USHIRO UKEMI: all'indietro
YOKO UKEMI : laterale
MAE UKEMI: in avanti

KATA DI JU JITSU

1 - KUZUSHI NO KATA

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. KUBI NAGE
2. DE ASHI BARAI
3. O SOTO OTOSHI
4. TAI OTOSHI

5. USHIRO MOROTE GARI
6. USHIRO MOROTE GARI 2^{da} FORMA

ATTACCHI (serie da 3)

SEIKEN TZUKI
MAE GERI

TECNICHE DI DIFESA

3 TECNICHE DA PRESA
3 TECNICHE DA PUGNO DIRETTO
3 TECNICHE DA PUGNO CIRCOLARE

FORMA DI COMBATTIMENTO

PRIMO IPPON KUMITE

KURURUNFA

1° DA ICH NO KATA

KION BASE

GEDAN BARAI

FONDAMENTALI

Lotta a terra
Respirazione
KIAI: applicazione nelle varie tecniche



1



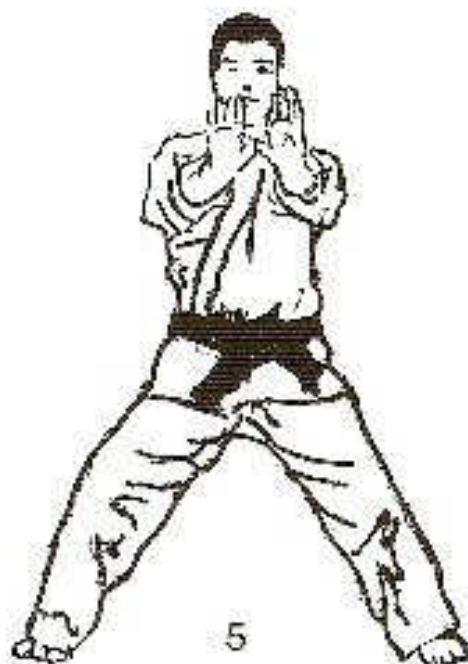
2



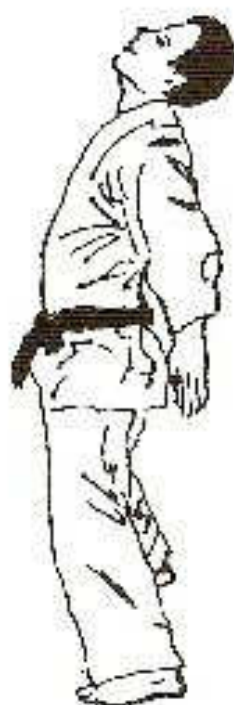
3



4



5



6

Dai ichi no kata

Cintura Arancione (7° kyu)

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. IPPON SEOI NAGE
2. MOROTE SEOI NAGE
3. USHIRO KANSETSU OTOSHI
4. TE O SOTO OTOSHI
5. KOCICHI TAOSHI
6. MOROTE GARI
7. O UCHI GARI
8. KO UCHI GARI
9. DE ASHI BARAI II° TIPO
10. O GOSHI

APPLICAZIONI SUL PROPRIO EQUILIBRIO

SHISEI (posizioni)
Applicazioni e alcuni esempi in tecniche conosciute
SHIZENTAI : fondamentale di fronte
HIDARI SHIZENTAI : naturale sinistra
MIGI SHIZENTAI : naturale destra

KATA DEI COLTELLI

TANTO SO DAN

KATA DI JU JITSU

ATEMI NO KATA

ATTACCHI (serie da 3)

GJAKU TZUKI
MAWASHI TZUKI
KANSETSU GERI
MAWASHI GERI

TECNICHE DI DIFESA

5 TECNICHE DI DIFESA LIBERA DA PRESA AI POLSI
5 TECNICHE DI DIFESA LIBERA DA PUGNO DIRETTO
5 TECNICHE DI DIFESA LIBERA DA PUGNO CIRCOLARE

FIGHTING SYSTEM

2 minuti - Prima fase

KURURUNFA

DAI NI NO KATA

KION BASE

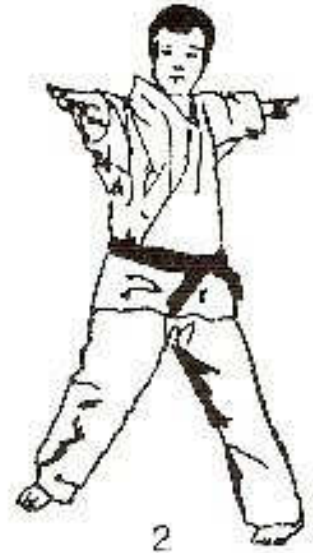
SOTO UKE

FONDAMENTALI

KIME: applicazione nelle varie tecniche



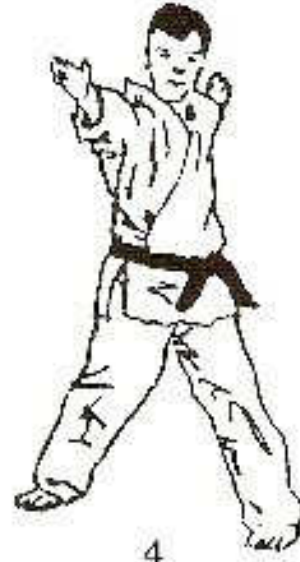
1



2



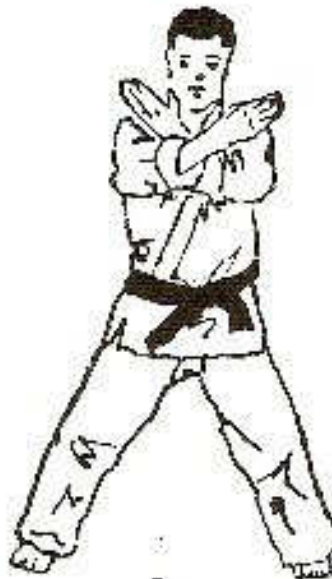
3



4



5



6



7

Dai ni no kata

Cintura Verde - 1[^] striscia (6° kyu)

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. ASHI GARAME
2. TE O UCHI GARI
3. TE KO UCHI GARI
4. TE KO UCHI GARI 2° TIPO
5. UKI GOSHI
6. KANSETZU IPPON
7. TE GURUMA
8. KOSHI GURUMA
9. HIZA GURUMA
10. SASSAE TSURI KOMI ASHI

APPLICAZIONI SUL PROPRIO EQUILIBRIO

SHINTAI (spostamenti)
Applicazioni e alcuni esempi in tecniche conosciute
AYUMI ASHI : movimento normale
TSURI ASHI : strisciamento dei piedi
TSUGI ASHI : piede spazza piede

STRANGOLAMENTI (shime waza)

NAMI JUJI JIME : sanguigno
GYUKO JUJI JIME : sanguigno
KATA HA JIME : respiratorio
KATA JUJI JIME : respiratorio
OKURI ERI JIME : respiratorio
HADAKA JIME : respiratorio
TSUKKOMI JIME: nodo scorsoio

CADUTE IN MOVIMENTO (ukemi)

ZEMPO KAITEN UKEMI : sul posto
MAE UKEMI CHUGAIRI : in avanti rotolata
USHIRO UKEMI CHUGAIRI: indietro rotolata

FIGHTING SYSTEM

2 minuti - Forma completa

TECNICHE DI DIFESA

DIFESA PERSONALE LIBERA (da prese o attacchi dichiarati)

KURURUNFA

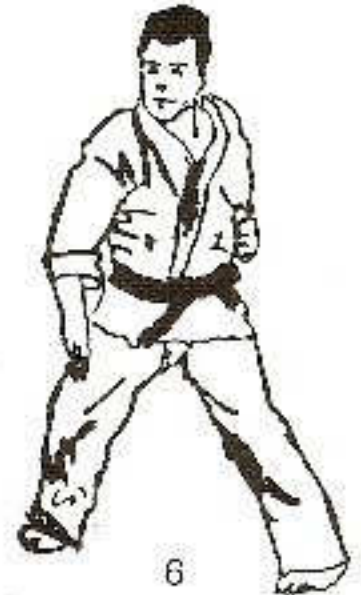
DAI SAN NO KATA
DAI ION NO KATA

KION BASE

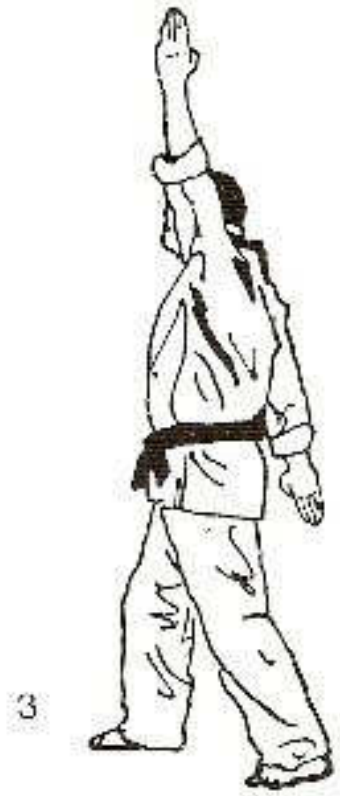
UCHI UKE
JODAN UKE

KATA DI BO

GEDAN UKE



Dai san no kata



Dai yon no kata

Cintura Verde - 2[^] striscia (5° kyu)

FONDAMENTALI

Tutte le tecniche dovranno essere accompagnate da adeguata respirazione: KIAJ o KIME

APPLICAZIONI SUL PROPRIO EQUILIBRIO

TAI SABAKI (rotazioni)
KATA SABAKI : con le spalle
KOSHI SABAKI : con l'anca
ASHI SABAKI : con gambe o piedi
Applicazioni e alcuni esempi in tecniche conosciute

KATA DI JU JITSU

GOSHIN JITSU

EMPI GO

Primo e secondo EMPI GO

KATA DEI COLTELLI

TANTO NI DAN

KATA DI BO

SOTO UKE
UCHI UKE

ATTACCHI (serie da 3 avanti e indietro)

URAKEN
THEISHO TZUKI
SOKUTO
USHIRO GERI

TECNICHE DI DIFESA

DIFESA PERSONALE LIBERA da uno o più avversari

DUO SYSTEM

Prima serie : PRESE
Seconda serie : AVVOLGIMENTI
Terza serie : ATEMI
Quarta serie : ATTACCHI ARMATI

KURURUNFA

DAI GO NO KATA
DAI ROKU NO KATA

KION BASE

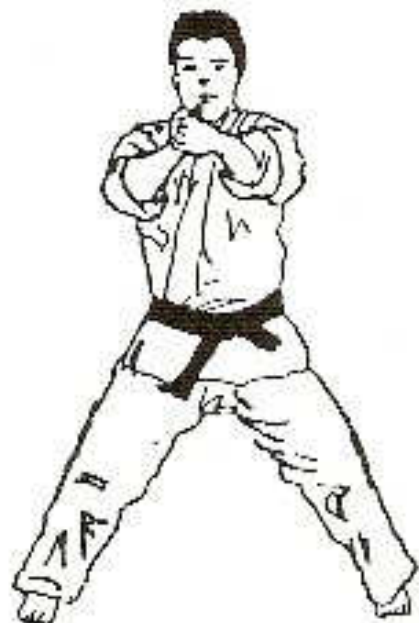
SHUTO UKE



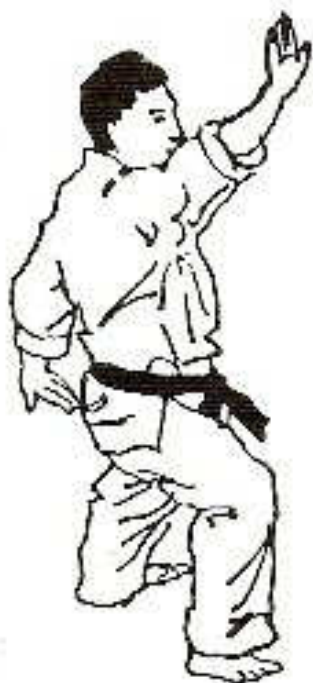
1



2



3



4

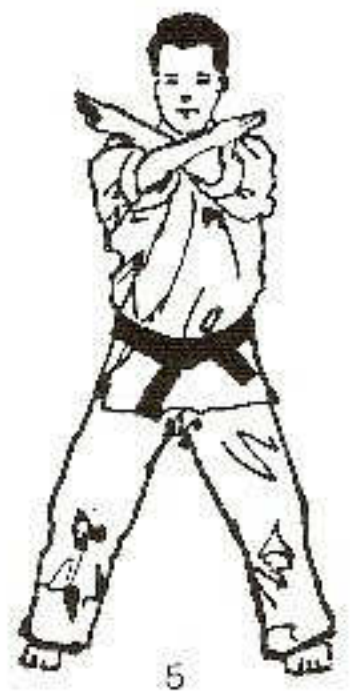


5



6

Dai go no kata



Dai roku no kata

Cintura blu (4° kyu)

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. YOKO MOROTE GARI
2. ASHI GURUMA
3. RYO ASHI GARI
4. TOBI TAI OTOSHI
5. OBI GOSHI
6. SASSAE
7. SASSAE 2° TIPO
8. OKURI SASSAE
9. HANE GOSHI
10. O SOTO GURUMA
11. SODI TSURI KOMI GOSHI

KATA DI JU JITSU

JU YON NO WAZA NO KATA

PUNTI VITALI

Alcuni esempi e applicazioni

IMMOBILIZZAZIONI (osae waza)

HON KESA GATAME
KU ZURE KESA GATAME
YOKO SHIO GATAME
TATE SHIO GATAME
KAMI SHIO GATAME

FORMA DI COMBATTIMENTO

SECONDO IPPON KUMITE

KURURUNFA

DAI NANA NO KATA

KION BASE

KAKUTO UKE
JUJI UKE - MAE GERI

KATA DEI COLTELLI

TANTO SAN DAN

KATA DI BO

YOKO UKE

TECNICHE DI DIFESA

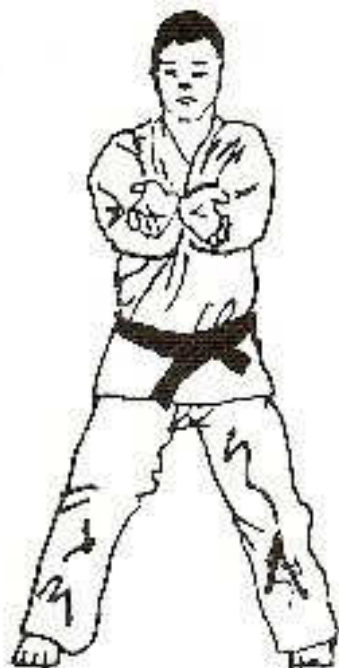
DIFESA PERSONALE LIBERA DA UNO O PIU' AVVERSARI

ATTACCHI (serie combinata)

Saper portare una serie di attacchi e parate combinate



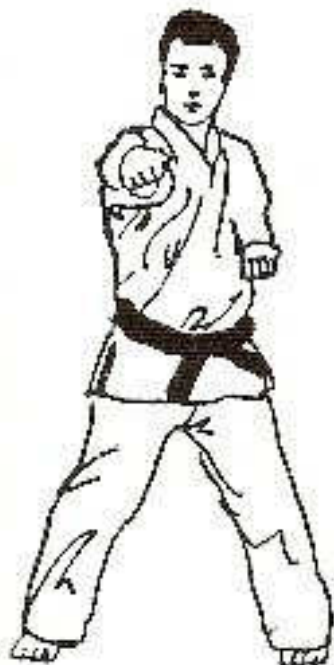
1



2



3



4



5



6

Dai nana no kata

Cintura Marrone - 1[^] striscia (3° kyu)

IMPOSTARE UNA LEZIONE

Saper condurre il riscaldamento (ginnastica)
Saper spiegare una tecnica base ad una cintura BIANCA

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. USHIRO MOROTE SASSAE
2. OKURI DE ASHI BARAI
3. OKURI DE ASHI BARAI 2° TIPO
4. MOROTE ARAI TSURI KOMI ASHI
5. KATA GURUMA
6. USHIRO UKI WAZA
7. O UCHI KO UCHI
8. HARAI GOSHI
9. UCHI MATA
10. KO SOTO GAKE

KATA DI JU JITSU

HIZA NO KATA

KATA SUPERIORI

HIDERA

FIGHTING SYSTEM

Regolamento

KURURUNFA

DAI HACHI NO KATA

KION BASE

CIRCLE PALM - KANSETSU GERI
FAN HOOK - TEISHO

KATA DEI COLTELLI

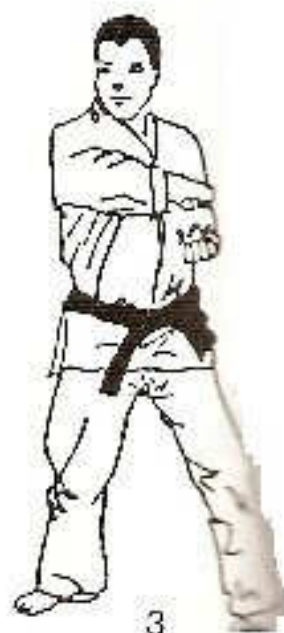
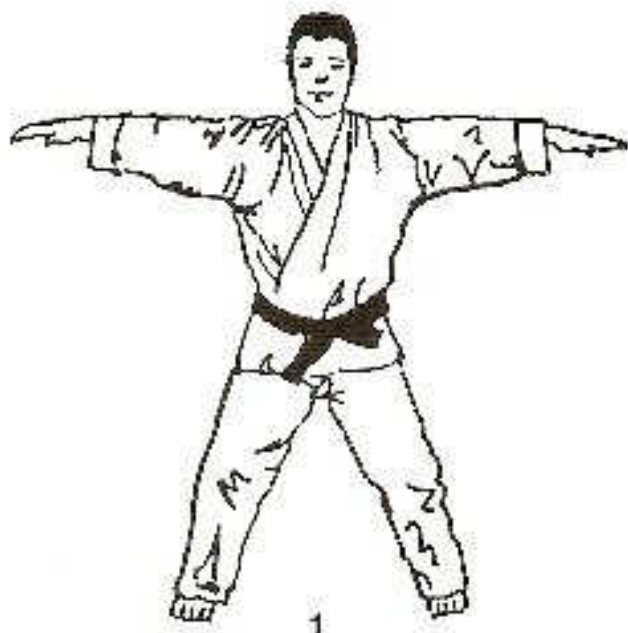
TANTO SI DAN

TECNICHE DI DIFESA

DIFESA PERSONALE LIBERA DA UNO O PIU' AVVERSARI

ATTACCHI (serie combinata)

Armati e a mani libere



Dai hachi no kata



Cintura Marrone - 2[^] striscia (2° kyu)

IMPOSTARE UNA LEZIONE

Saper condurre una lezione completa gestendo più allievi fino a cintura verde

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. YOKO TAI OTOSHI
2. UCHI DE ASHI BARAI
3. UCHI DE ASHI BARAI 2° TIPO
4. USHIRO O UCHI GARI
5. USHIRO KO UCHI GARI
6. USHIRO O UCHI KO UCHI
7. TE USHIRO KO SOTO GAKE
8. SOTO MAKIKOMI
9. HARAI MAKIKOMI
10. UKI OTOSHI 1° TIPO

KATA DI JU JITSU

YO DAN RITZU NO KATA

KATA SUPERIORI

SANCHIN

DUO SYSTEM

Regolamento

KURURUNFA

DAI RO KU NO KATA

KION BASE

LOW ARCH - HAITO
UCHI NAMI ASHI - MAWASHI GERI

KATA DEI COLTELLI

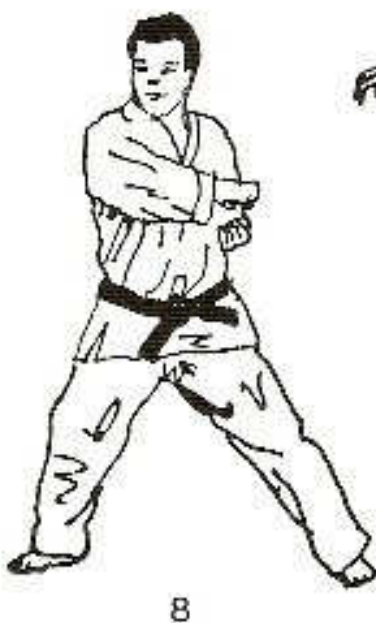
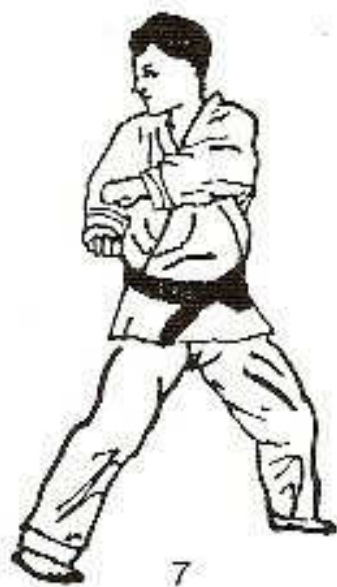
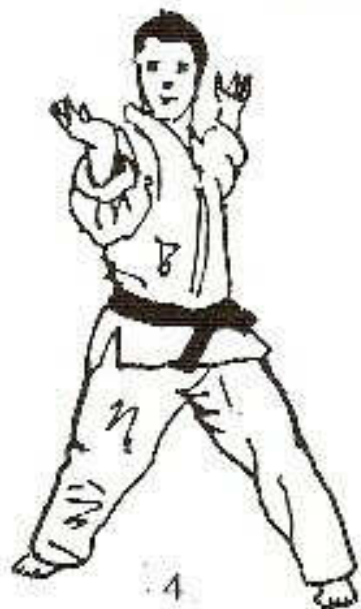
TANTO GO DAN

TECNICHE DI DIFESA

DIFESA PERSONALE LIBERA DA
ATTACCHI ARMATI (avversario armato di
coltello o bastone)



Dai ku no kata



Cintura Marrone - 3[^] striscia (1° kyu)

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. TOMOE NAGE
2. YOKO TOMOE NAGE
3. OKURI TOMOE NAGE
4. ERI SEOI NAGE
5. SUMI GAESHI
6. ASHI IPPON
7. TE UCHI MATA
8. EMPI IPPON
9. TSUKI IPPON
10. HARAI IPPON

KION BASE

GEDAN BARAI - USHIRO GERI

KATA DEI COLTELLI

TANTO ROKU DAN

KATA DI JU JITSU

WAKIZASHI NO KATA

KATA SUPERIORI

HIDERA ARMATO

FORMA DI COMBATTIMENTO

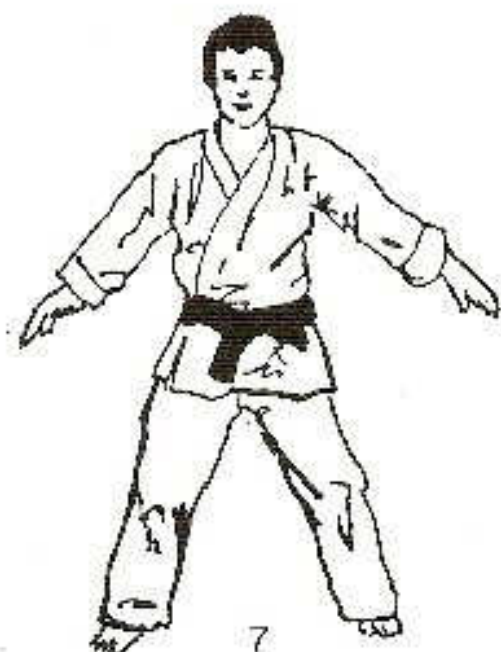
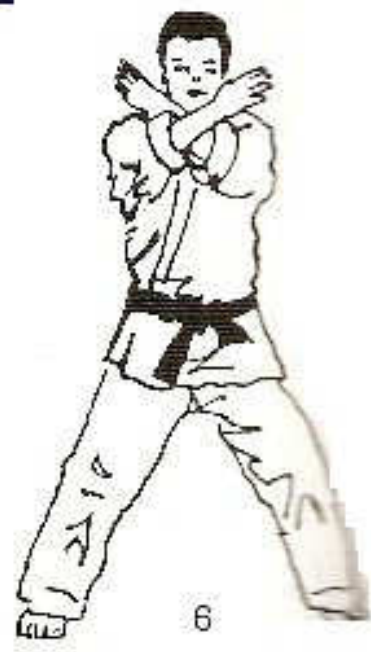
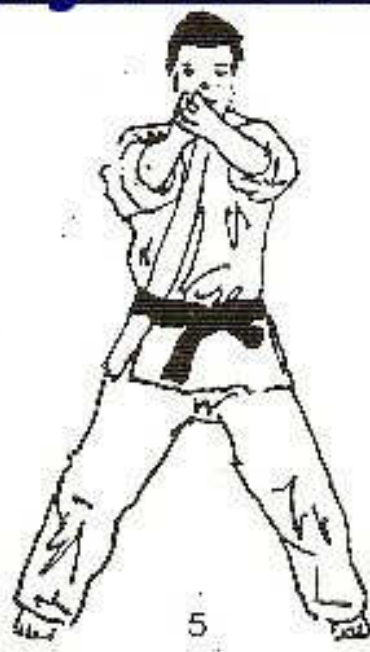
PRIMO IPPON KUMITE DI BO (tra due atleti armati di bo)

KURURUNFA

DAI JU NO KATA



Dai ju no kata



Cintura Nera - 1° DAN

DOMANDE

Che cosa é il Ju-Jitsu?
In cosa si differenzia dalle altre arti marziali?

KATA DI BO

BO DA ICH NO KATA

IMPOSTARE UNA LEZIONE

Saper condurre una lezione completa gestendo più allievi fino a pari grado

TECNICHE DI DIFESA

DIFESA PERSONALE DA ATTACCHI ARMATI (da più avversari armato di coltello o bastone)

TECNICHE DI PROIEZIONE (nage waza)

1. KATA IPPON
2. SEOI OTOSHI (in ginocchio)
3. EMPI SEOI OTOSHI
4. HIZA IPPON
5. IPPON SEOI GURUMA
6. MAE UKEMI IPPON
7. USHIRO IPPON
8. TE HARAI GOSHI
9. UKI OTOSHI 2° TIPO
10. HIKKOMI SUMI GAESHI
11. HIKKOMI TOMOE NAGE
12. USHIRO TOMOE NAGE
13. ASHI IPPON TOMOE NAGE
14. OKURI ASHI IPPON TOMOE NAGE

KATA DI JU JITSU

ATEMI NO KATA - 2° tipo
KUZUSHI NO KATA - 2° tipo