



SETTORE GOSHIN JITSU



Formazione tecnica Kyu

PROGRAMMA D'ESAME A CINTURA GIALLA (5° KIU)

| | |
|-------------------|--------------------------------------|
| UKEMI WAZA | (cadute) |
| Ushiro ukemi | (caduta all'indietro) |
| Yoko ukemi | (caduta sul fianco) |
| Mae ukemi | (caduta in avanti piatta) |
| Mae maware ukemi | (caduta in avanti con arrotolamento) |

| | |
|----------------|-----------------------|
| SHINTAI | (spostamenti) |
| Ayumi ashi | (camminata normale) |
| Tsuji ashi | (piede segue piede) |
| Tai sabati | (rotazione del corpo) |
| Koshi ashi | (rotazione dell'anca) |

| | |
|-----------------|-----------------------|
| REI WAZA | (tecnica del saluto) |
| Ritsu rei | (saluto in piedi) |
| Za rei | (saluto in ginocchio) |

| | |
|------------------|------------------------------------|
| SHISEI | (le posizioni) |
| Shizenontai | (posizione naturale del corpo) |
| Gigotai | (posizione allargata) |
| Chiokurizushisei | (talloni uniti a punte divaricate) |

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| TZUKI WAZA | (tecniche di pugno) |
| Oi tsuki | (diretto, gambauguale braccio) |
| Gyaku tsuki | (diretto con gamba contraria) |
| Uraken tsuki | (con esterno nocche) |

| | |
|------------------|----------------------|
| GERI WAZA | (tecniche di calcio) |
| Mae geri | (calcio frontale) |
| Mawashi geri | (calcio circolare) |

| | |
|------------------|-------------------------------|
| NAGE WAZA | (tecniche di proiezione) |
| De ashi barai | (spazzata al piede avanzante) |
| O soto gari | (grande falciata esterna) |
| O goshi | (grande ancata) |

TECNICHE DI DIFESA DA PRESE

AI POLSI:

Preso davanti con una mano.
Preso da dietro con una mano.
Preso davanti a due mani. Preso al collo laterale.

AL CORPO

Preso da dietro sotto le braccia.
Preso da dietro sotto le braccia.

DIFESA DA ATTACCO DI PUGNO

Una diretto al viso
Una diretto allo stomaco
Una da pugno circolare

PROGRAMMA D'ESAME A CINTURA ARANCIONE (4°KIU)

UKEMI WAZA (tecniche di caduta)

Ushiro maware ukemi (caduta con arrotolamento all'indietro)
Zempo kaiten ukemi (caduta in avanti con ostacolo)

NAGE WAZA (tecniche di proiezione con varianti di autodifesa)
Tomoe nage - O uchi gari - Tai otoshi

KATAME WAZA (tecniche di controllo)
OSEA WAZA
On kesa katame - Yoko shio katame - varianti di autodifesa
KANSEZU WAZA
Ude hishigi juji katame - Ude hishigi ude katame
SHIME WAZA
Hadaka jime - Nami jiuji jime - Okuri eri jime

GERI WAZA

Ushiro geri (calcio all'indietro)
Yoko geri (calcio laterale)
Ura mawashi geri (calcio circolare all'indietro)

PRESE AI POLSI

Presca da dietro con due mani
Presca frontale ai polsi
Presca da dietro ai polsi

PRESE AL CORPO

Presca alle spalle da dietro
Presca sotto le braccia con doppia leva al collo
Presca al collo da dietro
Presca al bavero ed al collo
Presca frontale al collo

DIFESA DA PUGNO

Montante al viso - pugno dall'alto alla testa

DIFESA DA CALCI

Calcio frontale al ventre - calcio laterale

PROGRAMMA D'ESAME A CINTURA VERDE (3° KYU)

TSUKI WAZA (tecniche di pugno)

Age tsuki (montante al viso)

Mawashi tsuki (pugno circolare)

UKE WAZA (tecniche di parata)

Ghedan barai (parata bassa)

Jodan uke (parata alta)

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

Kuzure kesa katame - Kata katame

SHIME WAZA (tecniche di soffocamento)

Kata a jime - Jaku juji jime

NAGE WAZA (tecniche di proiezione)

Seoi otoshi - Harai goshi

DIFESE DA PRESE AL CORPO

Presa da dietro al collo e polso

Presa al busto frontale sopra le braccia

DIFESE DA CALCI

Difesa da calcio laterale

Difesa da calcio all'indietro

KATA

Kodokan Goshin Jitsu: primi approcci (cerimonia del saluto, distanze e posizioni)

PROGRAMMA D'ESAME A CINTURA BLU (2° KYU)

UKE WAZA

Soto uke (parate) (esterna)
Uchi uke (interna)

KATAME WAZA

Makura kesa katame
Ushiro kesa katame
Varianti di autodifesa

SHIME WAZA

Kata juji jime
Rjote jime

KANSETSU WAZA

Ude garame
Hiza katame

NAGE WAZA

Ippon seoi nage
Koshi guruma

DIFESA DA PRESE

Preso al bavero con pugno frontale
Preso ai baveri con entrambe le mani
Preso da dietro al collo

DIFESA DA COLTELLO

Attacco dall'alto – attacco laterale – Attacco all'addome – attacco dal basso verso l'alto

KATA

Kodokan Goshin Jitsu: Toshi No Bu (prima parte senza armi)

PROGRAMMA D'ESAME A CINTURA MARRONE (1° KYU)

KATAME WAZA

Tate shio katame
Kami shio katame

KANSETSU WAZA

Waki katame
Hara katame

SHIME WAZA

Tsukkomi jime
Sankaku jime

NAGE VAZA

Kata guruma
Sumi gaeshi

DIFESA DA BASTONE CORTO

Attacco dall'alto
Attacco laterale
Attacco incrociato

DIFESA DA PISTOLA

All'addome con contatto
Alla schiena con contatto
All'addome senza contatto

KATA

Kodokan Goshin Jitsu: Toshi No Bu - Buki No Bu (assiemato completo)