

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
JI TA KYO EI SCUOLA DI JUDO E JU JITSU

GOSHIN DO

Programma d'esame per il passaggio a CINTURA GIALLA

1. REI	Il saluto
2. SHIZEN HON TAI	Posizione naturale fondamentale
3. MIGI SHIZEN TAI	Posizione naturale destra
4. HIDARI SHIZEN TAI	Posizione naturale sinistra
5. AYUMI ASHI	Camminata normale, avanti e indietro
6. MIGI KUMI KATA	Preso normale a destra
7. HIDARI KUMI KATA	Preso normale a sinistra
8. USHIRO UKEMI	Caduta all'indietro
9. USHIRO MAWARI UKEMI	Caduta all'indietro rotolata
10. YOKO UKEMI	Caduta laterale
11. YOKO MAWARI UKEMI	Caduta laterale rotolata

Sit.	Tipo di attacco	Difesa
A	Preso al polso sinistro con la mano destra	De Ashi Barai
A	Preso al polso destro con la mano destra	Mae Mawari Ukemi
A	Preso al polso destro con la mano destra	Hadaka Jime
A	Preso ai due polsi	O Uchi Gari
A	Spinta con la mano destra a sinistra del petto	Uki Otoshi
A	Preso ai due baveri	Mae Mawari Ukemi
B	Preso ad una spalla o un braccio da dietro	O Soto Gari
B	Preso alle spalle con due mani	Kubi Nage
C	Pugno diretto al viso	Seoi Nage
C	Pugno diagonale dall'alto verso il basso	Uki Goshi

NAGE WAZA Tecniche di proiezione

1. DE ASHI BARAI	Spazzata del piede avanzante
2. O UCHI GARI	Grande falciata interna
3. O SOTO GARI	Grande falciata esterna
4. UKI GOSHI	Anca fluttuante

KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA KATA GATAME	Tecniche di immobilizzazione Controllo con la spalla
SHIME WAZA HADAKA JIME	Tecniche di strangolamento / soffocamento Strangolamento a mani nude
KANSETSU WAZA KO TE HINERI KO TE GAESHI	Tecniche di leve articolari Piccola mano contorta Piccola mano rovesciata

ATE WAZA Tecniche di percussione

KOBUSHI ATE – TSUKI ATE	Accenni sugli atemi si pugno
-------------------------	------------------------------

Programma d'esame per il passaggio a CINTURA ARANCIONE

12. REI	Il saluto
13. JIGO TAI (MIGI E HIDARI)	Posizione difensiva destra e sinistra
14. TSUGI ASHI	Movimenti laterali e diagonali
15. BUTSUKARI	Le tre fasi della proiezione
16. KUZUSHI	Lo squilibrio
17. USHIRO UKEMI	Caduta all'indietro
18. USHIRO MAWARI UKEMI	Caduta all'indietro rotolata
19. YOKO UKEMII	Caduta laterale
20. YOKO MAWARI UKEMI	Caduta laterale rotolata
21. MAE MAWARI UKEMI	Caduta in avanti rotolata
22. KAMAE	Le guardie

Sit.	Tipo di attacco	Difesa
A	Presa al polso destro con la mano destra	Ude Hishigi Ude Gatame
A	Presa ai due polsi frontale	Ude Hishigi Waki Gatame
A	Spinta con la mano destra sul petto a sinistra	Sasae Tsurikomi Ashi
A	Presa ai due baveri	Hiza Guruma
B	Presa ai polsi da dietro	Ude Hishigi Ude Gatame
B	Presa per strangolare con un braccio da dietro	Ude Garami
C	Pugno diretto al viso	O Goshi
C	Pugno ad uppercut	Ko Soto Gake
C	Pugno diagonale dall'alto verso il basso	Hadaka Jime
C	Schiaffo rovescio	Ude Hishigi Ude Gatame

PARATE / DEVIAZIONI

Deviazione media esterna	Con la mano destra e sinistra
Deviazione media interna	Con la mano destra e sinistra

NAGE WAZA Tecniche di proiezione

1. HIZA GURUMA	Ruota al ginocchio
2. SASAE TSURIKOMI ASHI	Bloccare il piede tirando sollevando
3. KO SOTO GAKE	Piccolo agganciamento esterno
4. O GOSHI	Grande anca

KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA	Tecniche di immobilizzazione
TATE SHIHO GATAME	Controllo a 4 angoli a cavalcioni
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento
TSUKKOMI JIME	Strangolare trafiggendo
KANSETSU WAZA	Tecniche di leve articolari
UDE HISHIGI WAKI GATAME	Controllo del braccio teso con l'ascella
UDE GARAMI	Avvolgere il braccio, arrotolarlo

ATE WAZA Tecniche di percussione

HIJI ATE	Gomito
SEKITO (ASHI URA) ATE	Pianta del piede
KAKATO ATE	Tallone
ASHI KUBI ATE	Collo del piede
HIZA GASHIRA ATE	Ginocchio

KATA Forme

Introduzione al SEIRIOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA (Educazione Fisica Nazionale basata sul Principio della Massima Efficacia)

Programma d'esame per il passaggio a CINTURA VERDE

- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1. REI | Saluto |
| 2. UKEMI WAZA | Tecniche di caduta (tutte) |
| 3. TAI SABAKI | Rotazioni del corpo |

Sit.	Tipo di attacco	Difesa
A	Presa al polso sinistro con la mano destra	Sukui Nage
A	Presa al polso destro a due mani	Kuchiki Daoshi
A	Presa frontale ai due polsi	Ude Garami
A	Spinta con la mano destra sul petto a sinistra	Koshi Guruma
B	Presa per strangolare con un braccio da dietro	Kata Guruma
B	Presa alla cintura da dietro	Kuchiki Daoshi
C	Pugno diretto al viso	Ko Uchi Gari
C	Pugno a martello frontale	Seoi Nage
C	Calcio laterale	Morote Gari
D	Attacco di pugnale frontale	Ko Soto Gari

PARATE / DEVIAZIONI

Verso l'alto e verso il basso	Destra e sinistra
A croce verso l'alto e verso il basso	Destra e sinistra

NAGE WAZA Tecniche di proiezione

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. KO UCHI GARI | Piccola falciata interna |
| 2. SEOI NAGE | Lancio sopra il dorso |
| 3. KO SOTO GARI | Piccola falciata esterna |
| 4. KOSHI GURUMA | Ruota sulle anche |

KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA	Tecniche di immobilizzazione
KAMI SHIHO GATAME	Controllo a 4 punti da sopra
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento
NAMI JUGI JIME	Strangolamento a croce normale
KATA JUJI JIME	Strangolamento a croce di spalla
GYAKU JIJI JIME	Strangolamento a croce invertito
KATA HA JIME	Strangolamento con il braccio ad ala
KANSETSU WAZA	Tecniche di leve articolari
UDE HISHIGI UDE GATAME	Controllo del braccio teso con il braccio
UDE HISHIGI JIJU GATAME	Controllo del braccio teso a croce

ATE WAZA Tecniche di percussione

TEISHO ATE	Palmo della mano
TEGATANA ATE	Taglio della mano
HORYU ATE	Il fianco del pugno
HAITO ATE	Taglio interno della mano

KATA Forme

SEIRIOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA
(Educazione Fisica Nazionale basata sul Principio della Massima Efficacia)

Programma d'esame per il passaggio a CINTURA BLU

- | | |
|-------------------|--|
| 1. PARTE GENERALE | Approfondimento delle materie studiate |
| 2. BOGYO NO WAZA | Tecniche di difesa |
| 3. KIAI | L'uso corretto del kiai |
| 4. REI | Saluto |
| 5. UKEMI WAZA | Tecniche di caduta (tutte) |

Sit.	Tipo di attacco	Difesa
A	Preso ai due polsi	Harai Goshi
A	Preso al collo con due mani	O Soto Otoshi
B	Preso alla cintura da dietro	Kubi Nage
C	Pugno diretto al viso	Tsuri Goshi
C	Pugno ad uppercut	Ko Te Gaeshi
C	Calcio frontale	Kuchiki Daoshi
C	Calcio circolare	Uki Goshi
D	Attacco di pugnale diretto	Ude Garami
D	Attacco di pugnale in circolare	Ude Hishigi Ude Gatame
D	Attacco di bastone con due mani dall'alto	Mae Mawari Ukemi

NAGE WAZA Tecniche di proiezione

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. HARAI GOSHI | Spazzare con l'anca |
| 2. TSUKI GOSHI | Tirare sopra l'anca |
| 3. O SOTO OTOSHI | Grande caduta del corpo esterna |
| 4. KUCHIKI DAOSHI | Caduta di un albero parlato |

KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA	Tecniche di controllo
UKI GATAME	Controllo fluttuante
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento
SANKAKU JIME	Strangolamento a triangolo
KANSETSU WAZA	Tecniche di leve articolari Studio approfondito

ATE WAZA Tecniche di percussione

Approfondimento degli atemi studiati, dove colpire e dove comprimere.

KATA Forme

SEIRYOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA
Educazione Fisica Nazionale basata sul Principio della Massima Efficacia
KIME SHIKI Forme della decisione

KODOKAN GOSHIN JITSU Arte di difesa del Kodokan
TOSHU NO BU Senza l'uso di armi

RANDORI

Introduzione allo studio del randori libero

Programma d'esame per il passaggio a CINTURA MARRONE

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. FONDAMENTALI | Approfondimento |
| 2. UKEMI WAZA | Approfondimento |
| 3. KUZUSHI | Applicazione approfondita |

Sit.	Tipo di attacco	Difesa
A	Preso al polso destro con la mano destra	Tani Otoshi
A	Preso ai due polsi	Sode Tsurikomi Goshi
A	Preso ai due baveri spingendo	Tomoe Nage
B	Preso ai polsi da dietro	Ude Gaeshi
C	Pugno diretto al viso	Kata Guruma
C	Pugno diagonale dall'alto verso il basso	Okuri Eri Jime
C	Calcio frontale	Ko Soto Gake
D	Attacco di pugnale in diagonale	Ko Te Hineri
D	Attacco di bastone con due mani di punta	Mae Mawari Ukemi
E	Minaccia di pistola frontale	Ko Te Hineri

NAGE WAZA Tecniche di proiezione

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. SODE TSURIKOMI GOSHI | Tirare sollevare sopra l'anca con la manica |
| 2. KATA GURUMA | Ruota sulle spalle |
| 3. TOMOE NAGE | Lancio a cerchio |
| 4. TANI OTOSHI | Caduta nella valle |

KATAME WAZA Tecniche di controllo

- | | |
|--------------------------------|--|
| OSAE WAZA
NE HARA TE GATAME | Tecniche di controllo
Controllo degli arti superiori uke con
l'addome rivolto verso il suolo |
| SHIME WAZA | Tecniche di soffocamento strangolamento |
| KANSETSU WAZA | Tecniche di leve articolari |

Verifica ed esecuzione di tutte le tecniche di Katame Waza previste

ATE WAZA Tecniche di percussione

Verifica e dimostrazione pratica delle armi naturali del corpo

KATA Forme

- | | |
|---------------------------------------|---|
| KODOKAN GOSHIN JITSU | Arte di difesa del Kodokan |
| SEIRIOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA | Educazione Fisica Nazionale basata sul
Principio della Massima Efficacia |

Dimostrazione pratica di randori libero