

**JI TA KYO EI SCUOLA DI JUDO E JU JITSU  
GOSHIN DO**

**PROGRAMMA PER L' ESAME A CINTURA NERA 1° DAN**

PARTE GENERALE

REI	Saluto
SHIZEI	Le posizioni
KAMAE	Le posizioni di guardia
ARUKU	Il modo di camminare
KUMI KATA	Le prese
BUTSUKARI	Le tre fasi della proiezione
KUZUSHI	Lo squilibrio
TSUKURI	La preparazione
KAKE	Parte finale della tecnica
UKEMI	Cadute
USHIRO YOKO MAE	Indietro Laterale Avanti
BOGYO NO WAZA	Le difese
GO CHOWA YAWARA	Bloccare Schivare Assecondare
UKE	Le parate (deviazioni)
TSUKI	Pugno
KERI	Calcio

NAGE WAZA Tecniche di lancio / proiezione

1. TAI OTOSHI	Caduta del corpo
2. KUCKIKI DAOSHI	Caduta di un albero bucato
3. UKI GOSHI	Anca fluttuante
4. DE ASHI BARAI	Spazzata del piede avanzante
5. HIZA GURUMA	Ruota sul ginocchio
6. O SOTO GARI	Grande falciata esterna
7. O UCHI GARI	Grande falciata interna
8. TANI OTOSHI	Caduta nella valle

KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA	Tecniche di immobilizzazione
KATA GATAME	Controllo con la spalla
KAMI SHIHO GATAME	Controllo di 4 punti dal lato superiore
SHIME WAZA	Tecniche di strangolamento / soffocamento
TSUKKOMI JIME	Strangolamento trafiggendo
HADAKA JIME	Strangolamento a mani nude
KANSETSU WAZA	Tecniche di leve articolari
UDE GARAMI	Braccio avvolto arrotolato
KO TE HINERI	Piccola mano contorta
UDE HISHIGI UDE GATAME	Controllo del braccio teso con il braccio

ATE WAZA Tecniche di percussione

UDE ATE	Con gli arti superiori
KOBUSHI	Pugno
TEISHO	Palmo della mano
TEGATANA	Taglio della mano
HIJI	Gomito
ASHI ATE	Con gli arti inferiori
SEKITO (ASHI URA)	Pianta del piede
KAKATO	Tallone
ASHI KUBI	Collo del piede

KATA Forme  
 KODOKAN GOSHIN JITSU  
 Forme di difesa del Kodokan  
 (Toshu no bu - Senza uso di armi)

SEIRYOKU ZEN' YO KOKUMIN TAIKU NO KATA  
 Educazione Fisica Nazionale basata sul principio della Massima Efficacia  
 ( Tandoku Renshu - Esercizi individuali )

Dimostrazione pratica delle seguenti difese :

Sit.	Attacco	Difesa
A	Presa al polso sinistro con la mano destra	Kuchiki Daoshi
A	Presa a entrambi i baveri	Tomoe Nage
B	Presa a una spalla o braccio	Uki Goshi
B	Presa ai i polsi da dietro	Mae Mawari Ukemi
C	Pugno diretto al viso	De Ashi Barai
C	Calcio frontale	O Uchi Gari
D	Minaccia con arma da taglio alla gola	Ude Hishigi Hara Gatame
D	Attacco di pugnale frontale	Ude Hishigi Hara Gatame
D	Attacco di bastone con due mani dall'alto	O Soto Gari
E	Minaccia di pistola frontale	Ko Te Hineri

Esecuzione libera di alcune difese da attacchi multipli ( Contro due o più avversari )  
 Minimo due sequenze di attacchi con le relative difese.

## PROGRAMMA PER L' ESAME A CINTURA NERA 2° DAN

### PARTE GENERALE

REI	Saluto
SHIZEI	Le posizioni
KAMAE	Le posizioni di guardia
ARUKU	Il modo di camminare
KUMI KATA	Le prese
BUTSUKARI	Le tre fasi della proiezione
KUZUSHI	Lo squilibrio
TSUKURI	La preparazione
KAKE	Parte finale della tecnica
UKEMI	Cadute
USHIRO YOKO MAE	Indietro Laterale Avanti
BOGYO NO WAZA	Le difese
GO CHOWA YAWARA	Bloccare Schivare Assecondare
Dimostrazione pratica con difese da prese e attacchi	
UKE	Le parate (deviazioni)
TSUKI	Pugno
KERI	Calcio

### NAGE WAZA Tecniche di lancio / proiezione

1. SEOI NAGE	Lancio sopra il dorso
2. KOSHI GURUMA	Ruota sulle anche
3. SODE TSURIKOMI GOSHI	Tirare sollevare sopra l'anca con manica
4. KO SOTO GARI	Piccola falciata esterna
5. KO UCHI GARI	Piccola falciata interna
6. TAWARA GAESHI	Ribaltare una palla
7. SUKUI NAGE	Lancio a cucchiaio
8. ASHI GURUMA	Ruota sulla gamba

## KATAME WAZA Tecniche di controllo

OSAE WAZA TATE SHIHO GATAME	Tecniche di immobilizzazione Controllo su 4 punti a cavalcioni
SHIME WAZA JUJI JIME (Kata-Nami-Gyaku) KATA HA JIME	Tecniche di strangolamento / soffocamento Strangolamenti a croce Strangolamento con il braccio ad ala
KANSETSU WAZA KO TE GAESHI UDE HISHIGI JUJI GATAME	Tecniche di leve articolari Piccola mano rovesciata Controllo a croce con il braccio teso

## ATE WAZA Tecniche di percussione

HORYU HAITO TSUKUDASHI RYOGAN TSUKI	Fianco del pugno Interno del taglio della mano Dita della mano tesa Punta delle dita agli occhi
KATA	Forme

## SEIRIOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA

Educazione Fisica Nazionale basata sul principio della Massima Efficacia  
( SOTAI RENSHU ) (Esercizi in coppia)  
( KIME SHIKI ) (Forme della decisione)

## KODOKAN GOSHIN JITSU Forme di difesa del Kodokan

Dimostrazione pratica delle seguenti difese :

Sit.	Attacco	Difesa
A	Presa al polso destro con la mano sinistra	Seoi Nage
A	Presa al bavero sinistro con la mano destra	Ude Hishigi Ude Gatame
A	Presa al collo frontale con entrambe le mani	Tawara Gaeshi
B	Presa da dietro alla cintura bloccando le braccia	Ude Gaeshi
C	Pugno diretto al viso	Ude Hishigi Ude Gatame
C	Pugno a uppercut	Ude Hishigi Waki Gatame
C	Pugno diagonale dall'alto al basso	O Soto Otoshi
D	Attacco di pugnale frontale	O Soto Otoshi
D	Attacco di pugnale dall'alto	Ude Hishigi Hara Gatame
E	Minaccia di pistola frontale	Ko Te Hineri

Esecuzione libera di alcune difese da attacchi multipli ( Contro due o più avversari )  
Minimo due sequenze di attacchi con le relative difese.

**PROGRAMMA PER L'ESAME A CINTURA NERA 3° DAN**

## PARTE GENERALE

REI	Saluto	Approfondito
SHIZEI	Le posizioni	Approfondito
KAMAE	Le posizioni di guardia	Approfondito
ARUKU	Il modo di camminare	Approfondito
KUMI KATA	Le prese	Approfondito
BUTSUKARI	Le tre fasi della proiezione	Approfondito
KUZUSHI	Lo squilibrio	Approfondito
TSUKURI	La preparazione	Approfondito
KAKE	Parte finale della tecnica	Approfondito
UKEMI	Cadute	Approfondito

USHIRO YOKO MAE	Indietro Laterale Avanti	
BOGYO NO WAZA	Le difese	Approfondito
GO CHOWA YAWARA	Bloccare Schivare Assecondare	
UKE	Le parate (deviazioni)	Approfondito
TSUKI	Pugno	Approfondito
KERI	Calcio	Approfondito

#### NAGE WAZA Tecniche di lancio / proiezione

1. MOROTE GARI	Falciare con entrambe le mani
2. KIBISU GAESHI	Ribaltamento con la presa al tallone
3. O GOSHI	Grande anca
4. HARAI GOSHI	Spazzata d'anca
5. SASAE TSURIKOMI ASHI	Trattenere il piede tirando e sollevando
6. O SOTO OTOSHI	Grande caduta esterna
7. TOMOE NAGE	Lancio a cerchio
8. IKKOMI GAESHI	Rovesciamento all'indietro

#### KATAME WAZA Tecniche di controllo

KATA GATAME	Controllo con la spalla
UKI GATAME	Controllo fluttuante
KAMI SHIHO GATAME	Controllo di 4 punti da sopra
SANKAKU JIME	Strangolamento a triangolo
DO JIME	Soffocamento al dorso
NE HARA TE GATAME	Controllo degli arti superiori uke con l'addome rivolto verso Il suolo
NE HARA ASHI GATAME	Controllo degli arti inferiori uke con l'addome rivolto verso Il suolo
UDE HISHIGI HARA GATAME	Controllo con l'addome al braccio teso
UDE HISHIGI WAKI GATAME	Controllo con l'ascella al braccio teso
UDE HISHIGI HIZA GATAME	Controllo con ginocchio al braccio teso

#### ATE WAZA Tecniche di percussione

Dimostrazione pratica  
KATA

Forme

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

KODOKAN GOSHIN JITSU                      Forme di difesa del Kodokan

KIME NO KATA (IDORI )                      Forme della decisione ( in ginocchio)

Dimostrazione pratica delle seguenti difese :

Sit.	Attacco	Difesa
A	Presa a entrambi i polsi	Ko Te Gaeshi
A	Presa ai due baveri	Tai Otoshi
A	Presa al collo con una mano	Ude Hishigi Waki Gtame
B	Presa per strangolare con un braccio	Morote Gari
C	Pugno diretto	Hadaka Jime
C	Pugno diretto	O Soto Otoshi
C	Calcio frontale	Ushiro Ukemi
D	Attacco di pugnale frontale	Ude Hishigi Waki Gatame
D	Attacco di pugnale dall'alto	Ude Hishigi Ude Gatame
D	Attacco di bastone con due mani di punta	Ushiro Ukemi

## **PROGRAMMA PER L'ESAME A CINTURA NERA 4° DAN**

### PARTE GENERALE

Tutta la parte generale prevista dalla metodica approfondita

#### NAGE WZA Tecniche di lancio / proiezione

1. KATA GURUMA	Ruota sulle spalle
2. SOTO MAKIKOMI	Arrotolamento esterno
3. TSURI GOSHI	Colpo d'anca sollevando
4. KUBI NAGE	Lancio per il collo
5. KO SOTO GAKE	Piccolo agganciamento esterno
6. YOKO GURUMA	Ruota laterale
7. KANI BASAMI	Morso d'aragosta
8. URA NAGE	Lancio all'indietro

#### KATAME WAZA Tecniche di controllo

Tutto il Katame Waza ( Osae – Shime – Kansetsu )

#### ATE WAZA Tecniche di percussione

Tutto l'Ate Waza

KATA Forme

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

KODOKAN GOSHIN JITSU Forme di difesa del Kodokan

KIME NO KATA Forme della decisione

Dimostrazione pratica delle seguenti difese :

Sit.	Attacco	Difesa
A	Presa al polso destro con entrambe le mani	Sukui Nage
A	Spinta al bavero sinistro con la mano destra	Yoko Wakare
B	Presa per strangolare con due mani da dietro	Uki Otoshi
B	Presa alla cintura da dietro bloccando le braccia	Seoi Otoshi
B	Presa al collo da dietro con un braccio	Yoko Guruma
C	Calcio circolare	Hiza Kansetsu
D	Attacco di pugnale in diagonale	Ude Garami
D	Attacco di pugnale in diagonale a rovescio	Ude Hishigi Ude Gatame
D	Attacco di bastone in diagonale a due mani	Morote Gari
E	Minaccia di pistola da dietro	Ko Te Gaeshi

## **PROGRAMMA PER L'ESAME A CINTURA NERA 5° DAN**

### PARTE GENERALE

Tutta la parte generale prevista dalla metodica

#### NAGE WAZA Tecniche di lancio

A SCELTA DEL CANDIDATO

Una tecnica per ogni gruppo (Te-Koshi-Ashi-Ma Sutemi-Yoko Sutemi)

A SCELTA DELLA COMMISSIONE

Una tecnica per ogni gruppo (Te-Koshi-Ashi-Ma Sutemi-Yoko Sutemi)

## KATAME WAZA Tecniche di controllo

## A SCELTA DEL CANDIDATO

Una tecnica approfondita per ogni gruppo (Osae-Shime-Kansetsu)

## A SCELTA DELLA COMMISSIONE

Una tecnica per ogni gruppo (Osae-Shime-Kansetsu)

## ATE WAZA Tecniche di percussione

Tutte le tecniche di Ate Waza

KATA

Forme

JU NO KATA

Forme della cedevolezza

A SCELTA DEL CANDIDATO TRA :

SEIRIOKU ZEN' YO KOKUMIN TAIKU  
NO KATA  
KODOKAN GOSHIN JITSU  
KIME NO KATA

## Difese dai seguenti attacchi

A SCELTA DEL CANDIDATO

Una difesa per ogni situazione prevista da programma

A SCELTA DELLA COMMISSIONE

Una difesa per ogni situazione prevista da programma

PS

Per gli allegati con la spiegazione delle difese contattare il Responsabile Tecnico Nazionale dell'ASD JI TA KYO EI SCUOLA DI JUDO E JU JITSU M° Denis Voltolina e mail: [info@jitakyoiei.net](mailto:info@jitakyoiei.net) cell. 3389834429