

---

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

A	PARTE GENERALE	Tecniche di lancio
B	NAGE WAZA	Tecniche di lancio
C	KATAME WAZA	Tecniche di controllo
D	ATE WAZA	Tecniche di percussione
E	KATA	Forme
F	GOSHIN	Difese

**PARTE GENERALE**

**Il saluto**

Dalla posizione in ginocchio

Dalla posizione eretta

**REI**

ZA REI

RITSUREI

**Le posizioni**

Posizione naturale fondamentale

Posizione naturale destra

Posizione naturale sinistra

Posizione difensiva fondamentale

Posizione difensiva destra

Posizione difensiva sinistra

**SHIZEI**

SHIZEN HON TAI

MIGI SHIZEN TAI

HIDARI SHIZEN TAI

JIGO HON TAI

MIGI JIGO TAI

HIDARI JIGO TAI

**Le guardie**

Guardia alta

Guardia media

Guardia bassa

**KAMAE**

JODAN

CHUDAN

GEDAN

**Il modo si camminare**

Normale, avanti e indietro

Laterale o diagonale

**ARUKU**

AYUMI ASHI

TSUGI ASHI

**La presa**

Presa normale a destra

Presa normale a sinistra

Presa difensiva a destra

Presa difensiva a sinistra

**KUMI KATA**

MIGI KUMI KATA

HIDARI KUMI KATA

MIGI KUMI KATA JIGO TAI

HIDARI KUMI KATA JIGO TAI

**Le tre fasi della proiezione**

Squilibrio

Preparazione della tecnica

Fase finale proiezione

**BUTSUKARI**

KUZUSHI

TSUKURI

KAKE

**Squilibrio**

Squilibrio in otto direzioni

Opportunità A

Opportunità B

**KUZUSHI**

HAPPO NO KUZUSHI

Quando Uke è apparentemente fermo

Quando Uke è in movimento

Preparazione

Rotazione del corpo

Rotazione del corpo

**TSUKURI**

1. TAI SABAKI DI 90°

2. TAI SABAKI DI 180°

**Cadute**

Indietro

Indietro rotolata

Laterale

Laterale rotolata

In avanti

In avanti rotolata

**UKEMI**

USHIRO UKEMI

USHIRO MAWARI UKEMI

YOKO UKEMI

YOKO MAWARI UKEMI

MAE UKEMI

MAE MAWARI UKEMI

**Le difese**

Bloccare  
Schivare  
Assecondare

**BOGYO**

GO  
CHOWA  
YAWARA

**Parate (deviazioni)**

Verso l'alto  
Media  
Verso il basso  
A croce

**UKE**

AGE  
SOTO/UCHI  
GEDAN  
JUJI

**NAGE WAZA**

Tecniche di lancio

**TE WAZA**

1. SEOI NAGE
2. TAI OTOSHI
3. KATA GURUMA
4. SUKUI NAGE
5. MOROTE GARI
6. KUCHIKI DAOSHI
7. KIBISU GAESHI

Con l'uso prevalente degli arti superiori  
Lancio sopra il dorso  
Caduta del corpo  
Ruota sulle spalle  
Lancio a cucchiaio  
Falciare con entrambe le mani  
Caduta di un albero bucato  
Ribaltamento con presa al tallone

**KOSHI WAZA**

1. UKI GOSHI
2. O GOSHI
3. KOSHI GURUMA
4. HARAI GOSHI
5. TSURI GOSHI
6. SODE TSURIKOMI GOSHI
7. KUBI NAGE

Con l'uso prevalente dell'anca  
Anca fluttuante  
Grande anca  
Ruota sulle anche  
Spazzata d'anca  
Colpo d'anca sollevando  
Tirare sollevare sopra l'anca con la manica  
Lancio per il collo

**ASHI WAZA**

1. DE ASHI BARAI
2. HIZA GURUMA
3. SASAE TSURIKOMI ASHI
4. O SOTO GARI
5. O UCHI GARI
6. KO SOTO GARI
7. KO UCHI GARI
8. ASHI GURUMA
9. O SOTO OTOSHI

Con l'uso prevalente degli arti inferiori  
Spazzare il piede che avanza  
Ruota sul ginocchio  
Trattenere il piede tirando e sollevando  
Grande falciata esterna  
Grande falciata interna  
Piccola falciata esterna  
Piccola falciata interna  
Ruota sulla gamba  
Grande caduta esterna

**MA SUTEMI WAZA**

1. URA NAGE
2. TOMOE NAGE
3. SUMI GAESHI
4. TAWARA GAESHI
5. IKKOMI GAESHI

Caduta volontaria sul dorso  
Lancio all'indietro  
Lancio a cerchio  
Rovesciamento nell'angolo  
Ribaltare una palla di paglia  
Rovesciamento all'indietro

**YOKO SUTEMI WAZA**

1. TANI OTOSHI
2. SOTO MAKIKOMI
3. YOKO GURUMA
4. KANI BASAMI

Caduta volontaria sul fianco  
Caduta nella valle  
Arrotolamento esterno  
Ruota laterale  
Morso d'aragosta

## KATAME WAZA

Tecniche di controllo

### OSAE WAZA

Tecniche di immobilizzazione

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. KATA GATAME         | Controllo con la spalla   |
| 2. UKI GATAME          | Controllo fluttuante  |
| 3. KAMI SHIHO GATAME   | Controllo di 4 punti da sopra   |
| 4. TATE SHIHO GATAME   | Controllo su 4 punti a cavalcioni   |
| 5. NE HATA TE GATAME   | Controllo degli arti superiori di uke con l'addome rivolto verso il suolo |
| 6. NE HATA ASHI GATAME | Controllo degli arti superiori di uke con l'addome rivolto verso il suolo |

### SHIME WAZA

Tecniche di strangolamento / soffocamento

- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 1. JUJI JIME     | Strangolamento a croce               |
| 2. TSUKKOMI JIME | Strangolamento trafiggendo           |
| 3. HADAKA JIME   | Strangolamento a mani nude           |
| 4. KATA HA JINE  | Strangolamento con il braccio ad ala |
| 5. SANKAKU JIME  | Strangolamento a triangolo           |
| 6. DO JIME       | Strangolamento al dorso              |

### KANSETSU WAZA

Tecniche di leve articolari

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1. UDE GARAMI          | Braccio arrotolato aggrovigliato         |
| 2. KO TE HIMERI        | Piccola mano contorta                    |
| 3. KO TE GAESHI        | Piccola mano rovesciata                  |
| 4. UDE HISHIJI JUJI G. | Controllo a croce con braccio teso       |
| 5. UDE HISHIGI UDE G.  | Controllo del braccio con braccio teso   |
| 6. UDE HISHIGI WAKI G. | Controllo con l'ascella con braccio teso |
| 7. UDE HISHIGI HARA G. | Controllo con l'addome con braccio teso  |
| 8. UDE HISHIGI HIZA G. | Controllo con ginocchio con braccio teso |

## ATE WAZA

Tecniche di percussione

### UDE ATE

Con gli arti superiori

- |             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 1. KOBUSHI  | Pugno                     |
| 2. HORYU    | Il fianco del pugno       |
| 3. TEISHO   | Palmo della mano          |
| 4. TEGATANA | Taglio della mano         |
| 5. HAITO    | Taglio della mano interna |
| 6. HIJI     | Gomito                    |
| 7. NUKITE   | Dita                      |

### ASHI ATE

Con gli arti inferiori

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1. SEKITO (ASHI URA) | Pianta del piede |
| 2. KAKATO            | Tallone          |
| 3. ASHI KUBI         | Collo del piede  |
| 4. HIZA GASHIRA      | Ginocchio        |

### ATAMA ATE

Testa

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 1. MAE    | Frontale     |
| 2. USHIRO | All'indietro |

### KATA

#### Forme

- |   |   |
|---|---|
| 1. SEIRIOKU ZEN YO KOKUMIN<br>TAIKU NO KATA | Educazione Fisica Nazionale basata sul<br>Principio della Massima Efficacia |
| 2. KODOKAN GOSHIN JITSU                     | Forme di difesa del Kodokan   |
| 3. KIME NO KATA                             | Forme della decisione   |
| 4. JU NO KATA                               | Forme della cedevolezza   |

# JI TA KYO EI SCUOLA DI JUDO E JU JITSU

[www.jitakyoei.net](http://www.jitakyoei.net) info@jitakyoei.net

---

KATA SUPPLEMENTARI	Forme supplementari
1. GOSHIN DORI NO KATA	Forme di difesa da prese
2. GOSHIN TSUKI NO KATA	Forme di difesa da pugno
3. GOSHIN GERI NO KATA	Forme di difesa da calcio
4. GOSHIN TANTO NO KATA	Forme di difesa da pugnale
5. GOSHIN BO NO KATA	Forme di difesa da bastone
6. GOSHIN BOKKEN NO KATA	Forme di difesa da bokken
7. GOSHIN KENJU NO KATA	Forme di difesa da minaccia di pistola

## DIFESE DAI SEGUENTI ATTACCHI

N°	Situazione	Attacchi	Difese
A	PRESE FRONTALI	29	29
B	PRESE DA DIETRO	15	15
C	ATTACCHI SENZA ARMI	25	25
D	ATTACCHI CON ARMI	17	17
E	MINACCIA DI PISTOLA	4	4

### A - PRESE FRONTALI

1.	Presa al polso o polsi con una o due mani	17
2.	Spinta con la mano destra a sinistra del petto	4
3.	Presa al bavero o baveri con una o due mani	5
4.	Presa al collo con una o due mani	3

### B - PRESE DA DIETRO

1.	Presa alle spalle o spalla con una o due mani	3
2.	Presa ai polsi	3
3.	Presa per strangolare con un braccio o due mani	5
4.	Presa alla cintura bloccando le braccia e non bloccandole	4

### C – ATTACCHI SENZA ARMI

1.	Pugno diretto	9
2.	Pugno a uppercut	3
3.	Pugno diagonale o a martello dall'alto verso il basso	6
4.	Calcio frontale	4
5.	Calcio laterale	1
6.	Calcio circolare	2

### D – ATTACCHI CON ARMI

1.	Attacco di pugnale frontale	6
2.	Attacco di pugnale dall'alto o in diagonale dritto o rovescio	6
3.	Attacco di bastone con una o due mani dall'alto	3
4.	Attacco di bastone di punta	2

### E – MINACCIA DI PISTOLA

1.	Minaccia di pistola frontale	3
2.	Minaccia di pistola da dietro	1