



Settore Ju Jitsu C.S.E.N.
Programma tecnico di esame per il
conseguimento dei gradi DAN

Programma di esame di 3° Dan

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato il programma di esame richiesto per il 3° Dan comprende tutto quanto richiesto per gli esami precedenti con approfondimento di:

1. Tecniche di proiezione ed esecuzione senza l'uso delle prese al keikogi.
2. Tecniche di controllo e lancio utilizzando azioni dirette sulle articolazioni.
3. Tecniche di difesa da attacchi di pugnale diretti e circolari
4. Concatenamenti di tecniche (Renraku waza)
5. Controtecniche (Kaeshi waza)

Parte Specifica: Programma Tecnico della propria "Scuola di Stile".