

PROGRAMMA DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

6° KYU'

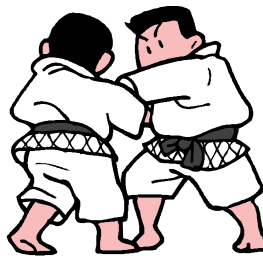
CADUTE

Caduta all'indietro semplice (*ushiro ukemi*)

Caduta laterale semplice destra e sinistra (*yoko ukemi migi e hidari*)

Caduta frontale semplice (*mae ukemi*)

Kata delle cadute (in avanti completa, caduta all'indietro completa, caduta frontale semplice e laterale da strada girando sulla spalla dx)



5 USCITE CON SBILANCIAMENTO

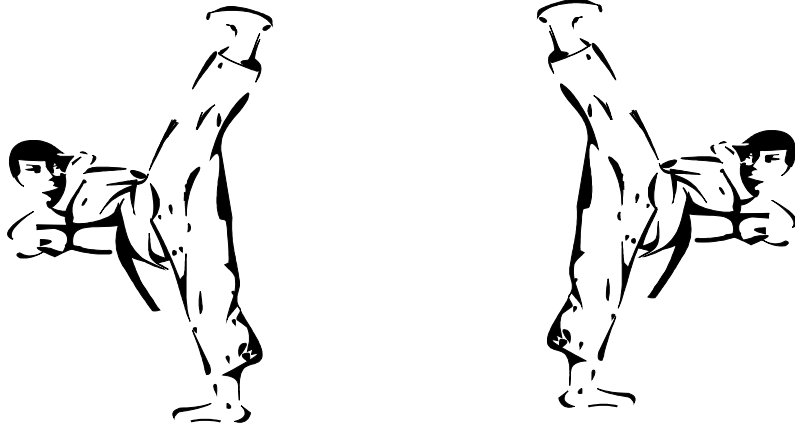
- 1) Attacco di pugno circolare dx (gancio), parata con l'avambraccio sx e uscita verso dx avanzando con il piede dx bloccando l'altro braccio con la mano dx, sbilanciamento tirando con la mano sx e spingendo con la mano dx, ginocchiata sx al fegato e costole.
- 2) Attacco di pugno circolare dx (gancio) parata con la mano sx spostando il piede sx verso dx continuando a ruotare calcio all'indietro (*ushiro geri*).
- 3) Attacco di pugno circolare (gancio) parata con l'avambraccio dx avanzando con la gamba dx all'interno dell'avversario, cambiando la mano colpire con un pugno frustato (*uraken*) al fegato e costole mettendo il suo braccio in leva e sbilanciandolo in avanti.
- 4) Attacco di pugno alto, difesa d'anticipo con il braccio sx avanzando con la gamba sx. colpo con un pugno basso o diretto allo stomaco mettendo in leva il braccio che ha colpito (*shiho nage*).
- 5) Attacco di pugno diretto parata con la mano dx uscendo all'esterno dell'avversario colpo di calcio circolare allo stomaco (*mawaschi geri*).

KATA DELLE PARATE SEMPLICE

Rei

- 1) Avanzo con la gamba sx e parata esterna con il braccio sx (*Uchi uke*)
- 2) Passo con la gamba dx e parata verso l'interno con il braccio dx (*soto uke*)
- 3) Passo con la gamba sx e parata alta con il braccio sx (*jodan age uke*)
- 4) Girandosi completamente dalla parte dx parata bassa con il braccio dx (*gedan barai*)
- 5) Avanzo con la gamba sx e parata esterna con il braccio sx (*uchi uke*)
- 6) Passo con la gamba dx e parata verso l'interna con il braccio dx (*soto uke*)
- 7) Passo con la gamba sx e parata alta con il braccio sx (*jodan age uke*)
- 8) Girandosi completamente dalla parte dx parata bassa con il braccio dx (*gedan barai*)
- 9) Ritorno unendo i piedi con la gamba dx indietro.

Rei



KATA DI BASE

Saluto (rei)

- 1) Parata bassa con braccio sx andando in dietro con la gamba dx (*gedan barai*)
 - 2) Pugno diretto dx (*oi tsuki*)
 - 3) Ritorno in avanti riunendo i piedi e aprendo le braccia per la respirazione
 - 4) Parata esterna con il braccio sx avanzando con la gamba sx (*uchi uke*)
 - 5) Pugno diretto (*oi tsuki*)
 - 6) Ritorno in dietro riunendo le gambe e aprendo le braccia per la respirazione
 - 7) Parata alta con il braccio sx avanzando con la gamba sx (*age uke*)
 - 8) Pugno diretto (*oi tsuki*)
 - 9) Ritorno in dietro riunendo le gambe e portando i pugni sul fianco
 - 10) Parata bassa incrociata avanzando con la gamba sx (*juji uke chudan*)
 - 11) Ritorno in dietro riunendo le gambe portando i pugni sul fianco
 - 12) Parata alta incrociata avanzando con la gamba sx (*juji uke jodan*)
 - 13) Ritorno in dietro riunendo le gambe portando i pugni sul fianco
 - 14) Parata bassa sx avanzando con la gamba sx (*gedan barai*)
 - 15) Pugno diretto dx (*oi tsuki*)
 - 16) Parata esterna con il braccio sx girando verso sx avanzando con la gamba sx (*uchi uke*)
 - 17) Pugno diretto dx (*oi tsuki*)
 - 18) Parata alta con il braccio sx girando verso sx avanzando con la gamba sx (*age uke*)
 - 19) Pugno diretto (*oi tsuki*)
 - 20) Parata bassa incrociata girando verso sx avanzando con la gamba sx (*juji uke chudan*)
 - 21) Parata alta incrociata girando verso sx avanzando con la gamba sx (*juji uke jodan*)
 - 22) Ritorno riunendo gambe e braccia con i pugni sul fianco
 - 23) Parata bassa andando avanti con la gamba sx e ruotando i piedi a 45° portando il peso del corpo sulla gamba dx
 - 24) Pugno diretto dx riportando i piedi in direzione di marcia e il peso sulla gamba avanti
 - 25) Parata media sx girando i piedi a 45° portando il peso del corpo sulla gamba dietro
 - 26) Pugno diretto riportando i piedi in direzione di marcia e il peso sulla gamba d'avanti
 - 27) Parata alta sx girando i piedi a 45° e spostando il peso del corpo sulla gamba dietro
 - 28) Pugno diretto riportando i piedi in direzione di marcia e il peso sulla gamba d'avanti
 - 29) Ritorno riunendo le gambe e le braccia con i pugni al fianco
 - 30) Parata bassa incrociata
 - 31) Ritorno riunendo gamba e braccia
 - 32) Parata alta incrociata avanzando con la gamba sx
 - 33) Ritorno riunendo gambe e braccia
 - 34) Respirazione portando le braccia sul saluto
- Saluto (rei)



28 TECNICHE

1) Difesa da strangolamento braccia curve dal dietro

Alzare le spalle per allentare lo strangolamento, spostare la gamba sx lateralmente, colpo di gomito dx allo stomaco e colpo di pugno dx al basso ventre, tecnica di proiezione in *thai otoshi* con controllo e pugno al volto finale.

2) Difesa da strangolamento braccia tese dal dietro

Avanzare con la gamba dx, girandosi verso l'avversario dal lato sx mi copro il volto con la mano dx e colpo di *uraken* alle costole, avvolgere le sue braccia con il braccio sx e colpire con un montante dx allo stomaco, afferrare dietro con il braccio dx e proiezione in *o goshi*, controllo a terra e pugno al volto.

3) Difesa da strangolamento braccia tese dal davanti

Indietreggiare con la gamba sx coprendosi il volto con la mano sx per parare una eventuale testata, portare via le sue braccia passando sopra con il gomito dx portando il peso del corpo sulla gamba sx e colpo di *uraken* al volto.

4) Difesa da strangolamento braccia curve dal davanti

Indietreggiare con la gamba sx coprendosi il volto con la mano sx, colpire con un montante allo stomaco portando il piede dx leggermente avanti per dare più forza e montante anche al mento, con la mano dx si afferra la sua mano dx portando pollice sul suo pollice mettere in leva *nikyo*, colpendo con un calcio diretto dx allo stomaco portare in *waki katame* mettendo in leva spalla, gomito e polso.

5) Difesa da pugno basso con colpo di shuto e calcio diretto

Parata d'anticipo con il braccio sx colpo al collo *shuto*, ruotando di 90° verso sx controllare l'avversario con il braccio suo dx bloccato portando la mano sx sopra la mano dx e calcio diretto *mae geri* al volto.

6) Difesa da pugno bassa e circolare portando il braccio sx in leva

Parata d'anticipo con il braccio sx afferrare il suo polso dx con la mano dx, l'avversario attacca con un pugno circolare sx, parare con il braccio sx e ruotare di 180° *thai sabaki* ritrovandosi spalla con spalla dell'avversario, colpo di gomito sx al volto e portando il braccio sx sotto il suo dx afferrandosi il polso dx creando una leva sul gomito.

7) Difesa da pugno circolare prima uscita e o goshi

Parata in prima uscita con ginocchiata e proiezione in *o goshi*, controllo a terra e pugno al volto.

8) Difesa da pugno diretto quinta uscita, caduta laterale e forbice alla gambe

Parata in quinta uscita con montante sx alle costole, caduta laterale sx agganciando con il piede sx il suo sx, calcio con il piede dx all'interno del ginocchio sx e poi dx facendolo cadere di schiena, alzandosi con le mani in ginocchio colpo di piede dx al basso ventre.

9) Difesa da pugno circolare, prima uscita e o goshi con pressione sotto il braccio

Parata in prima uscita con ginocchiata e proiezione in *o goshi*, pressione sotto il braccio con la mano dx avvolgendo con il braccio sx il suo braccio dx afferrandosi il polso dx *ude garami*.

10) Difesa da pugno circolare, prima uscita e o goshi con bloccaggio a terra sul braccio

Parata in prima uscita con ginocchiata e o goshi, immobilizzazione a terra in *ude hishigi juji gatame* mettendo in leva il suo braccio dx e facendo una pressione sul collo spingendo la testa sulla tempia con la mano sx.

11) Difesa da calcio dx a terra con colpo all'interno dei ginocchi

Parata con le braccia e spostamento del corpo indietro agganciare il suo piede sx con il piede sx e colpire con il dx all'interno del ginocchio prima dx e poi sx portandolo a terra di schiena, alzandosi sulle mani e ginocchia colpo di piede dx al basso ventre.

12) Difesa da calcio dx a terra colpendo con il tallone dx dietro al ginocchio dx

Parata con le braccia e spostamento del corpo indietro agganciare il suo piede sx con il piede sx colpendo allo stomaco con il piede dx, piegare il suo ginocchio dx con la mano dx e agganciarlo con il tallone dx portando a terra di pancia, mantenete il tallone nell'incavo del ginocchio e portando il ginocchio dx a terra e l'altro piede all'altezza della sua cintura bloccando l'avversario.

13 Difesa da calcio dx a terra avvolgendo la sua gamba

Parata con le braccia e spostamento del corpo indietro agganciare il suo piede sx con il piede sx colpendo allo stomaco con il dx, alzandomi appoggiando il ginocchio sx si colpisce con il pugno dx al "tendine d'Achille" della gamba dx e con il ginocchio dx entro dentro le sue gambe portandolo al suolo di schiena, continuando a girare colpire con il gomito sx al basso ventre e con il pugno sx al volto.

14) Difesa da calcio sx a terra agganciando le gambe dall'interno

Parata con le braccia e spostamento del corpo indietro agganciando il suo piede dx con il piede dx e colpendo allo stomaco con il sx sempre con il piede sx colpisce all'interno del ginocchio dx e con le braccia avvolgo la sua gamba sx portandolo al suolo di pancia, mettendo in leva la sua caviglia sx e allargando le anche con il piede dx che spinge sul suo piede dx.

15) Difesa da strangolamento a terra laterale

Allentare la pressione sul collo con la mano sx e colpire allo sterno allontanando l'avversario con la mano dx dando spazio per mettere il ginocchio dx all'interno delle sue braccia e portare la gamba sx sopra il collo spingendo verso il basso mettendo in leva il braccio e pressione al collo spingendo sulla testa con la mano sx ude *hishigi juji gatame*.

16) Difesa da strangolamento a terra dal sopra

Mettere il braccio dx dentro le sue braccia appoggiando il dorso della mano dx sul suo gomito dx facendo forza con l'altra mano con il palmo contro palmo a croce, spingere con le anche in ponte portando l'avversario sul fianco e colpendolo con un pugno frustato *uraken*.

17) Difesa da strangolamento a terra in mezzo alle gambe

Afferrare la sua mano dx girandosi leggermente sul fianco sx con la mano dx, girandosi completamente sul fianco dx si colpisce con il palmo sx al mento, spingendo con la pianta del piede dx sul suo ginocchio sx si porta al suolo di pancia mettendo il piede sx sotto il suo collo portando il braccio dx in leva con una pressione della gamba sx sul suo gomito dx.

18) Difesa da strangolamento a terra da dietro

Colpire nell'incavo dei gomiti per far avvicinare la testa, colpire con il palmo delle mani alle orecchie e alzare il suo mento per colpire alla base del naso con il ginocchio dx, prima di riappoggiare il piede dx girare sullo stesso fianco portando l'altra pianta del piede a terra, allentare le sue braccia e afferrare il mento con la mano sx e colpire con un pugno a martello dx.

19) Difesa da pugno alto quarta uscita

Parata d'anticipo come quarta uscita, pugno basso o diretto allo stomaco e leva sul braccio dx *shiho nage*.

20) Difesa da pugno diretto e circolare portando in leva il braccio

Parata in quinta uscita afferrando il suo polso dx con la mano dx colpo di palmo sx al volto, parata con la mano sx il suo secondo attacco di pugno circolare, allontanando il braccio dopo la parata colpo di gomito dx al volto, entrando con la mano sx a taglio all'interno del suo gomito dx mettere in leva il braccio afferrandosi con la mano sx il polso dx stendendo le braccia.

21) Difesa da presa alla spalla da dietro e pugno

Avanzare con la gamba sx a parare con le braccia l'attacco di pugno circolare dx, afferrare il suo polso con la mano sx colpire di gomito dx al viso e con il solito braccio avvolgere il suo sx portandolo in leva, con lo stesso afferro anche l'altro e spostandosi creo distanza.

22) Difesa da spinta con leva al polso ikkyo

Indietreggiare con la gamba sx andando ad afferrare la sua mano dx, indietreggiare anche con la gamba dx portando il suo polso dx in leva *ikkyo*

23) Difesa da spinta con leva sul polso nikkyo

Indietreggio con la gamba sx andando ad afferrare la sua mano dx portando il pollice sopra il dorso della sua mano dx, indietreggiare anche con la gamba dx mettendo in leva il polso aiutandomi con l'altra mano portando il palmo della mano dell'avversario verso l'alto, calcio diretto al volto e avanzando con la gamba dx lussazione della spalla dx.

24) Difesa da spinta al muro

Avanzare con la gamba sx portando con la mano dx in basso il suo braccio dx, mettendo la mano sx sotto il suo gomito e creando così due leve al polso e gomito spingendo l'avversario al muro verso la mia parte dx.

25) Difesa da doppio pugno circolare con leva al braccio dx

Parata con il braccio sx il primo pugno circolare e con il dx il secondo pugno, afferro il braccio dx con la mano sx e appoggio la mano dx sulla sua spalla dx avvolgendo il suo braccio dx con il braccio sx afferro il polso dx mettendo in leva il gomito e avanzare con la gamba dx dentro le sue gambe.

26) Difesa da pugno basso o coltellata e kote gaeshi

Parata con il braccio sx e spostamento laterale con la gamba dx di 90° afferrando la sua mano sx, ancora spostamento laterale con la gamba sx afferrando anche con la mano dx colpo di calcio circolare e proiezione in *kote gaeshi* con controllo a terra portando il ginocchio dx sopra il suo gomito.

27) Difesa da pugno alto con parata inversa

Parata con il braccio dx e agganciare il suo piede sx con il piede dx andando in ginocchio e controllando con la mano sx il suo ginocchio dx, colpo con la mano a martello dx sul tendine di Achille dx, avvolgimento interno portandolo di schiena a terra con controllo della sua gamba dx con la mano sx, colpo di gomito dx alle costole, al plesso solare e colpo di palmo sempre al plesso solare, liberarsi della gamba portandogliela di lato e colpo di pugno dx al volto.

28) Difesa da presa ai capelli da dietro

Blocco con la mano dx e poi sx la sua mano dx andando avanti con la gamba dx e girandosi a sx verso l'avversario, parare la sua ginocchiata portandogli in leva il polso con *sankyo* e colpendo con un calcio diretto al basso ventre.



**Riepilogo del programma da
Cintura bianca a cintura gialla**

Tempo di passaggio 6 mesi circa

5 Uscite

Cadute

Kata di base

Kata delle parate semplice

- 1) Difesa da strangolamento braccia curve dal dietro
- 2) Difesa da strangolamento braccia tese dal dietro
- 3) Difesa da strangolamento braccia tese dal davanti
- 4) Difesa da strangolamento braccia curve dal davanti
- 5) Difesa da pugno basso con colpo di *shuto* e calcio diretto
- 6) Difesa da pugno bassa e circolare portando il braccio sx in leva
- 7) Difesa da pugno circolare prima uscita e *o goshi*
- 8) Difesa da pugno diretto quinta uscita, caduta laterale e forbice alla gambe
- 9) Difesa da pugno circolare, prima uscita e *o goshi* con pressione sotto il braccio
- 10) Difesa da pugno circolare, prima uscita e *o goshi* con bloccaggio a terra sul braccio
- 11) Difesa da calcio dx a terra con colpo all'interno dei ginocchi
- 12) Difesa da calcio dx a terra colpendo con il tallone dx dietro al ginocchio dx

柔術

- 13) Difesa da calcio dx a terra avvolgendo la sua gamba
- 14) Difesa da calcio sx a terra agganciando le gambe dall'interno
- 15) Difesa da strangolamento a terra laterale
- 16) Difesa da strangolamento a terra dal sopra
- 17) Difesa da strangolamento a terra in mezzo alle gambe
- 18) Difesa da strangolamento a terra da dietro
- 19) Difesa da pugno alto quarta uscita
- 20) Difesa da pugno diretto e circolare portando in leve il braccio
- 21) Difesa da presa alla spalla da dietro e pugno
- 22) Difesa da spinta con leva al polso *ikkyo*
- 23) Difesa da spinta con leva sul polso *nikkyo*
- 24) Difesa da spinta al muro
- 25) Difesa da doppio pugno circolare con leva al braccio dx
- 26) Difesa da pugno basso o coltellata e *kote gaeshi*
- 27) Difesa da pugno alto con parata inversa
- 28) Difesa da presa ai capelli da dietro

