

# PROGRAMMA DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIONE 5° KYU'

## CADUTE

Caduta all'indietro semplice, da strada e completa.

Caduta laterale dx e sx semplice e da strada

Caduta frontale semplice da strada e completa

Kata delle cadute ( in avanti completa all'indietro completa in avanti semplice e laterale dx da strada).

## 5 USCITE

Come da cintura bianca

## KATA DI BASE

Come da cintura bianca

## KATA DELLE PARATE SEMPLICE

Come da cintura bianca

## TECNICHE DEL COLPIRE DI GOMITO

- 1) Gomitata circolare dx e sx *mawashi empi*
- 2) Gomitata frontale dx e sx *mae empi*
- 3) Gomitata all'indietro dx e sx alta e bassa *ushiro empi*
- 4) Gomitata laterale esterna dx e sx *yoko empi*
- 5) Gomitata dall'alto verso il basso dx e sx

## **TECNICHE DEL COLPIRE DI GINOCCHIO**

- 1) Ginocchiata frontale allo stomaco e volto *mae hiza*
- 2) Ginocchiata laterale allo stomaco e volto *mawashi hiza*

## **COMBINAZIONI DI TECNICHE DEL COLPIRE DI GOMITO E GINOCCHIO**

Le combinazioni saranno al vuoto e l'esaminato dovrà dimostrare se le tecniche imparate sono state assimilate

### **15 TECNICHE**

#### **1) Difesa da pugno circolare e proiezione in ippon seoi nage**

Parata in terza uscita e *ippon seoi nage* con leva a terra sul gomito appoggiando il ginocchio dx sulla scapola.

#### **2) Difesa da pugno circolare e proiezione in thaito otoshi**

Parata in terza uscita con colpo di *shuto* al collo con la mano dx e *thaito otoshi* controllo a terra con il ginocchio dx sulle costole e fegato colpo di pugno al volto.

#### **3) Difesa da pugno alto e proiezione in kuchiki taoshi**

Parata di anticipo come quarta uscita e *kuchiki taoshi* con bloccaggio a terra sulle gambe chiuse in chiave con la sua gamba sx sotto il mio braccio dx.

#### **4) Difesa da pugno alto avanzato e proiezione in kuchiki taoshi**

Parata di anticipo come quarta uscita uscendo con la gamba sx fuori la sua dx e *kuchiki taoshi*, avvolgendo la sua gamba dx sotto il braccio dx, colpo al basso ventre con un calcio diretto dx, stesso piede colpisce sul ginocchio, girando l'avversario colpisco con un calcio laterale sx al volto e chiudo in chiave la sua gamba dx.

#### **5) Difesa da strangolamento con un braccio dal dietro e proiezione in seoi otoshi**

Allento la sua presa con le mani e proietto andando in ginocchio con la gamba dx in *seoi otoshi*, colpo di pugno al basso ventre, al volto e leva sul polso e gomito.

#### **6) Difesa da pugno basso con leva al braccio e ginocchiata**

Parata di anticipo sx, colpo di pugno esterno dx sul gomito, premendo l'incavo del gomito portare in leva dietro la schiena dell'avversario afferrando il suo polso e bloccando il braccio, spostamento di 45° colpendo con il ginocchio

**7) Difesa da pugno basso e forbice alla vita kani basami**

Parata d'anticipo sx, afferrando il suo polso con la mano sx girarsi a 180° verso l'esterno e *kani basami* forbice alla vita colpendo con un pugno a martello da terra tenendo le sue gambe alte.

**8) Principio di harai goshi**

Afferrando il bavero e la manica dell'avversario sbilanciando prima in dietro e poi in avanti entrare in *harai goshi* controllo e colpo al volto a terra.

**9) Difesa da pugno circolare e harai goshi**

Parata in prima uscita e *harai goshi* con controllo a terra e pugno.

**10) Difesa da presa al collo e testata con harai goshi e bloccaggio a terra**

Parare la testata con le mani e indietreggiare con la gamba dx portando i pollici nell'incavo dei suoi gomiti girandoli e portandoli in leva, calcio diretto dx al basso ventre appoggiando la gamba dx avanti e proiezione in *harai goshi*, controllo del suo braccio sx con la mano dx portando il gomito dx sotto la sua cervicale e il palmo della mano sotto il suo braccio sx.

**11) Difesa da pugno circolare e o soto gari**

Parata di anticipo, colpo alla gola con la mano a taglio in *haito* con sbilanciamento, colpo di tallone dx alla schiena e *o soto gari* controllo e pugno a terra.

**12) Difesa da pugno circolare avanzato con sasae tsuri komi ashi**

Parata in prima uscita senza ginocchiata, il piede sx ferma il suo piede dx e continuare a sbilanciare con *sasae tsuri komi ashi*, controllare a terra con il braccio sx, colpo con un calcio al volto girando dalla parte opposta dall'alto verso il basso.

**13) Difesa da pugno circolare e o uchi gari**

Parata di anticipo colpendo con *shuto* dx sul collo entrando in *o uchi gari*, calcio sx al basso ventre, ruotando calcio dx al volto.

**14) Difesa da pugno circolare e stamp throw**

Parata in prima uscita e proiezione in *stamp throw* con il piede dx all'interno dei suoi piedi con *uke* più leggero.

**15) Difesa da pugno circolare**

Parata in prima uscita e proiezione in *stamp throw* con il piede dx all'esterno dei suoi piedi con *uke* più pesante. Parata in prima uscita e proiezione in *stamp throw* con il piede dx all'interno dei suoi piedi con *uke* più leggero.



# **Riepilogo del programma da Cintura gialla a cintura arancione**

## **Tempo di passaggio 6 mesi circa**

Cadute

5 uscite

Kata di base

Kata delle parate semplice

Tecniche del colpire di gomito

Tecniche del colpire di ginocchio

Combinazione di tecniche di gomito e di ginocchio

- 1) Difesa da pugno circolare e proiezione in ippon sei nage
- 2) Difesa da pugno circolare e proiezione in thaio otoshi
- 3) Difesa da pugno alto e proiezione in kuchiki taoshi
- 4) Difesa da pugno alto avanzato e proiezione in kuchiki taoschi
- 5) Difesa da strangolamento con un braccio dal dietro e proiezione in sei otoshi
- 6) Difesa da pugno basso con leva al braccio e ginocchio
- 7) Difesa da pugno basso e forbice alla vita kani basami
- 8) Principio di harai goshi
- 9) Difesa da pugno circolare e harai goshi
- 10) Difesa da presa al collo e testata con harai goshi e bloccaggio a terra
- 11) Difesa da pugno circolare e o soto gari
- 12) Difesa da pugno circolare avanzato con sasae tsuri komi ashi
- 13) Difesa da pugno circolare e o uchi gari
- 14) Difesa da pugno circolare e stamp throw
- 15) Difesa da pugno circolare

