

# **PROGRAMMA DA CINTURA ARANCIONE A CINTURA VERDE 4° KYU'**

## **CADUTE**

Caduta all'indietro semplice, da strada e completa.

Caduta laterale dx e sx semplice, da strada e completa

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**

Come da cintura arancione

## **TECNICHE DEL COLPIRE DI GINOCCHIO**

Come da cintura arancione

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

## **TECNICHE DEL COLPIRE DI PUGNO**

- 1) **Pugno diretto sinistro e destro ( jeb e diretto )**
- 2) **Pugno circolare sinistro e destro ( gancio )**
- 3) **Pugno basso sinistro e destro ( montante )**
- 4) **Pugno alto sinistro e destro ( simula un attacco di bastone )**
- 5) **Pugno frustato sinistro destro ( uraken )**

## **TECNICHE DEL COLPIRE DI CALCIO**

- 1) **Calcio diretto sinistro e destro ( mae geri )**
- 2) **Calcio circolare sinistro e destro ( mawashi geri )**
- 3) **Calcio laterale sinistro e destro ( yoco geri )**
- 4) **Calcio all'indietro sinistro e destro ( ushiro geri )**

## **COMBINAZIONE DI PUGNI E CALCI**

**Le combinazioni saranno al vuoto, sarà l'esaminato che dovrà dimostrare se le tecniche imparate fino al quel momento sono state assimilate-**



## 21 TECNICHE

### 1) Difesa da presa al corpo braccia chiuse dal dietro e stamp throw

Portare il palmo delle mani sopra le mani dell'avversario per allentare la presa, andare avanti con la gamba dx e proiettare in avanti con *stamp throw*, controllo a terra e calcio sx.

### 2) Difesa da presa al corpo braccia chiuse dal dietro e bloccaggio sulle gambe incrociate

Portare il palmo delle mani sopra le mani dell'avversario per allentare la presa, indietreggiare con la gamba dx andando dietro le sue, spingere con le mani sui ginocchi andando in ginocchio con la gamba dx, colpo al basso ventre con la mano dx e bloccaggio delle sue gambe controllando con la mano sx il suo ginocchio calcio con la gamba dx al volto.

### 3) Difesa da presa al corpo dal dietro braccia libere con gomitata e leva al polso

Allentare la presa facendo pressione con le nocche della mano sul dorso delle sue, indietreggiare con la gamba sx afferrando la sua mano sx con la mano sx, girando verso l'esterno colpire di gomito e portare in leva il suo polso *nikkio* restando con la gamba sx avanti, calcio con la gamba dx al volto e controllo.

### 4) Difesa da presa al corpo dal dietro braccia libere andando ad afferrare la sua gamba

Allentare la presa facendo pressione con le nocche della mano sul dorso delle sue, indietreggiare con la gamba sx, afferrare la sua gamba sx e proiettare l'avversario all'indietro, calcio al basso ventre con la gamba dx, portando la gamba dx in avanti spostare la gamba sx in dietro portando via la sua gamba sx e calcio finale al fianco con la gamba dx.

### 5) Difesa da presa al corpo braccia libere dal davanti con pressione sullo zigomo

Colpo alle costole fluttuanti con le mani a taglio, agganciare con la gamba sx la sua dx per sbilanciarlo *ko soto gake*, afferrando i suoi capelli o la sua fronte con la mano sx fare una pressione sugli zigomi con il pollice e l'indice dx, portare a terra controllando il suo braccio dx con la mano sx colpire al volto con un pugno dx.

### 6) Difesa da presa al corpo braccia libere dal davanti con rottura del collo

Colpo alle costole fluttuanti con le mani a taglio, agganciare con la gamba sx la sua dx per sbilanciarlo, portare la mano sx dietro la testa alla base della nuca e la mano dx sotto il mento, ruotare la testa.

### 7) Difesa da tentativo di presa al corpo braccia chiuse e pressione sul naso con calcio

Colpo con le mani aperte alle costole indietreggiando con la gamba dx, calcio al ginocchio e avvolgere le sue braccia, premendo con i palmi delle mani sul nasodell'avversario portarlo in ginocchio.

### 8) Difesa da pugno circolare e o soto gari sul ginocchio

Parata con la mano sx con spostamento del peso sulla gamba dietro, calcio all'interno del ginocchio sx dell'avversario con il piede sx, spostamento in avanti sempre con la gamba sx e sbilanciamento colpendo alla gola con la mano a taglio, appoggiare la pianta del piede dx nell'incavo del ginocchio dx proiezione spingendo con la gamba, controllo a terra e pugno al volto.

### 9) Esecuzione di strangolamento ai baveri zucconi

Avanzare con la gamba dx in come terza uscita afferrando con la mano dx l'interno del bavero dx del kimono dell'avversario, avanzare con la gamba sx portandosi in *kiba dachi* (posizione del cavaliere) entrando con il pollice sx dentro il suo bavero sx e strangolamento *zucconi*.

### 10) Difesa da pugno diretto quinta uscita e zucconi

Parata in quinta uscita avanzando con la gamba dx e afferrando il bavero dell'avversario con la mano dx, avanzando con la gamba sx colpo di *shuto* al collo e con il pollice entrare all'interno del bavero sx portando in strangolamento *zucconi*.

### Variazione

Parata in quinta uscita afferrare il bavero con la mano dx e colpo di *shuto* con la mano sx, afferrare il bavero con il pollice sx e strangolamento *zucconi*.

### 11) Prima variazione di spalla su pugno circolare e seoi nage

Parata in terza uscita proiezione in caricamento di spalla *seoi nage*, bloccare l'avversario portando in leva il braccio come *ippon seoi* da cintura arancione.

### 12) Seconda variazione di spalla su pugno circolare morote seoi nage

Parat in prima uscita colpendo con il pugno a martello al petto dell'avversario e proiezione in *morote seoi nage*, colpo finale di pugno al volto.

### 13) Terza variazione di spalla da presa al polso e collo

Chiudendo il gomito dx e indietreggiando con la gamba dx alzando il braccio sx si porta il suo polso alla mano dx afferrando. Afferrando con la mano sx il suo gomito dx andiamo in ginocchio con la gamba dx e proiezione controllando la caduta perché l'avversario non può battere, portare il suo braccio sx sotto la sua testa e bloccare con il ginocchio sx, dopo aver colpito prima al viso e poi al basso ventre bloccare il braccio dx mettendolo in leva.

### 14) Esecuzione di 11 tipi di strangolamenti, 3 in piedi, 5 in ginocchio e 3 a terra

- 1 Controllo del braccio dx premendo con il dito indice dx alla gola.
- 2 Controllo del braccio, premendo e tirando con il pollice e l'indice sotto la mandibola.
- 3 Controllo del braccio, premendo e tirando con il pollice e l'indice all'altezza della carotide.
- 4 Portare l'avversario in ginocchio, passare dietro di lui e andare il ginocchio con la gamba dx avvolgendo il collo con il braccio dx *hadaka jime*
- 5 Nella stessa posizione si allunga il braccio sx portando il palmo della mano dx nell'incavo del gomito sx chiudendolo e portando la mano sx dietro la nuca dell'avversario
- 6 Alzandosi in posizione de cavaliere *kiba dachi* portare il pollice della mano dx dentro il bavero sx dell'avversario e con la mano sx aperta spingere sulla tempia dx portando in strangolamento.
- 7 Nella stessa posizione portare il pollice della mano sx dentro il bavero dx dell'avversario e con il gomito dx spingere sulla tempia sx portando in strangolamento.
- 8 Nella stessa posizione lasciare il pollice dentro il bavero e portare la mano dx dietro la nuca passando sotto la spalla dell'avversario *kata ha jime* e portare in strangolamento.
- 9 L'avversario si stende di schiena al suolo andando sopra in ginocchio mettere le dita dietro il collo ed i pollici sopra alla carotide soffocare premendo contemporaneamente.
- 10 L'avversario come sopra andando in ginocchio portare i pollici all'altezza delle orecchie dentro i baveri incrociando le braccia *gyaku juji jime* strangolamento chiudendo il collo.
- 11 L'avversario come sopra restando con la mano dx dentro il bavero dell'avversario e controllare il suo braccio dx con la mano sx premendo con l'avambraccio sul collo.

### 15) Difesa da pugno circolare proiezione con bloccaggio a terra

Parata in prima uscita e proiezione in *o goshi*, dopo che l'avversario è caduto a terra bloccare con la mano dx il suo braccio sx in maniera che non possa attaccare e andare di fianco, parare anche il suo attacco di pugno dx con la mano sx e bloccare il suo braccio piegandolo sotto la gamba dx chiudendo anche con l'altra gamba. Afferrare con la mano sx il suo polso sx e far passare il braccio dx sotto il suo andando ad afferrare il suo polso, con la mano sx andare in strangolamento portandola dentro il suo bavero.

### **16) Difesa da pugno alto I° auto-caduta**

Parata di anticipo come quarta uscita, montante allo stomaco l'avversario accusa il colpo e si abbassa colpo di gomito dx alla schiena, avvolgere il suo collo, la mano sx si appoggia sul fianco dx e auto-caduta colpendo con il piede dx la sua caviglia dx ribaltandolo. Quando siamo a terra fare il primo strangolamento ricongiungendo i palmi delle mani e dopo girare sul fianco dx portando l'avversario di pancia.

### **17) Difesa da pugno alto II° auto- caduta**

Parata d'anticipo come quarta uscita montante allo stomaco, l'avversario accusa il colpo e si abbassa, colpo di gomito dx alla schiena, il braccio dx passa sotto la sua spalla sx mettendo la mano dx aperta, il braccio sx avvolge il suo braccio dx. In auto-caduta laterale dx portare l'avversario laterale finendo con il suo collo in leva e bloccaggio.

### **18) I° Difesa da bloccaggio alle braccia e collo da dietro doppia nelson**

Chiudere i gomiti per bloccare la presa al collo, avanzare con la gamba dx e proiettare in avanti l'avversario come stamp throw, controllo sul braccio e calcio a terra.

### **19) II° Difesa da bloccaggio alle braccia e collo da dietro doppia nelson**

Chiudere i gomiti bloccando la sua presa, portare la gamba dx dietro le gambe dell'avversario, con le mani afferrare i pantaloni del kimono e proiettare facendolo passare da dietro, controllo del braccio sx e calcio sx alla testa.

### **20) Difesa da presa al polso dx e alla nuca in posizione laterale mezza nelson**

Allentare la mano dell'avversario che spinge sulla nuca con la mano sx, colpire ai testicoli di tallone con il piede dx, e bloccaggio del suo braccio sx in waki gatame, cambiare la posizione delle mani afferrando con la dx il suo polso sx e agganciare con il piede dx il suo sx, lasciando la mano andare in ginocchio e girandosi colpire con il tallone dietro l'incavo del suo ginocchio sx portandolo a terra di pancia, continuando a girare portare in leva il suo ginocchio.

### **21) Difesa da pugno diretto e proiezione sulla gamba**

Parata in quinta uscita avanzando con il piede dx, caduta laterale girata agganciando con il sx il suo piede dx, colpire con il tallone all'incavo del suo ginocchio dx portandolo a terra di pancia e colpire di calcio alla testa con il piede sx

### **variante**

Parata in quinta uscita, agganciando subito con il sx il suo piede dx e caduta laterale, colpendo dietro l'incavo del suo ginocchio dx con il tallone dx portare a terra di pancia e calcio alla testa di sx.



## Embu N 1

**Posizione di guardia**

**Uke riunisce i piedi e avanza con la gamba dx andando in strangolamento braccia tese**

**Tory indietreggia con la gamba sx coprendosi con la mano sx e portando via le sue braccia con il braccio dx e colpendo con uraken dx**

**Uke para con la mano sx e avanzando con la gamba sx attacca con pugno basso dx\_(montante)**

**Tory para con il braccio sx e indietreggia con la gamba dx , afferrando con la mano dx il polso dx di uke, parando con il braccio sx il pugno sx di uke contemporaneamente ruota in (tai sabaki) facendo perno sulla gamba sx e afferrando il braccio sx di uke porta in leva il braccio dx.**

**Tory ruota dalla parte opposta portando uke in waki gatame con la gamba dx in avanti.**

**Tory avanza con la gamba sx e girandosi porta la gamba dx dietro portando il braccio di uke in leva (ikkio)**

**Tory controlla il braccio sx di uke con il braccio dx**

**Uke attacca con un pugno circolare dx, tory para con il braccio sx e avanzando con la gamba dx porta in leva il braccio dx di uke che indietreggia con la gamba sx**

**Tory tenta la proiezione in ippon seoi nage**

**Uke spinge sul fianco sx di tory per evitare la proiezione**

**Tory esce dalla presa con la gamba sx afferrando il suo polso dx con la mano dx e colpisce al ginocchio con un calcio laterale, portando in leva il suo braccio in waki gatame**

**Uke si alza dalla leva**

**Tory passa sotto uke entrando prima con la gamba sx poi girando all'interno e andando indietro con la gamba dx tenendo il suo polso e rimanendo entrambi di fronte e con la gamba sx avanti**

**Tory indietreggia con la gamba sx e porta uke in gote gaeshi**

**Tory avanza con la gamba sx e poi dx girandosi porta uke di pancia mettendo il ginocchio sulla sua spalla e portando il braccio in bloccaggio**

**Tory posizione di guardia**

**Uke si rialza e entrambi si mettono in posizione di guardia per poi fare il saluto.**



**Riepilogo del programma da  
Cintura arancione a cintura verde**

**Tempo di passaggio 12 mesi circa**

Programmi dalla bianca all'arancione

Cadute

Kata di base

Tecniche del colpire di gomito

Tecniche del colpire di ginocchio

Combinazioni di tecniche del colpire di gomito e di ginocchio

Tecniche del colpire di pugno

Tecniche del colpire di calcio

Combinazione di pugni e calci

Embu N 1

Esempio di combattimento in piedi "lotta"

Esempio di combattimento a terra "lotta"

Circuito contro piu' avversari con difesa da pugno

Circuito contro piu' avversari con difesa da prese al collo

柔術



**Riepilogo del programma da**  
**Cintura arancione V° KYU a cintura verde IV° KYU**

- 1) Prima presa al corpo braccia chiuse dal dietro e stamp throw
- 2) Seconda presa al corpo braccia chiuse dal dietro bloccaggio alle gambe
- 3) Presa al corpo braccia libere dal dietro presa alla gamba
- 4) Presa al corpo braccia libere dal dietro e nikkio
- 5) Presa al corpo braccia libere dal davanti ko soto gake portando a terra
- 6) Presa al corpo braccia libere dal davanti ko soto gake e leva al collo
- 7) Tentativo di presa al corpo dal davanti con braccia bloccante e calcio diretto
- 8) Difesa da pugno circolare con proiezione sul ginocchio
- 9) Esecuzione di strangolamento zucconi
- 10) Difesa da pugno diretto e zucconi

**Variazione**

- 11) Prima variazione di spalla su difesa da pugno circolare e seoi nege
- 12) Seconda variazione di spalla su pugno circolare e morote seoi nage
- 13) Terza variazione di spalla da presa dietro al polso e collo con proiezione in ginocchio
- 14) 11 tipi di strangolamenti, 3 in piedi, 5 in ginocchio, 3 a terra
- 15) Difesa da pugno circolare e bloccaggio a terra
- 16) Difesa da pugno alto e auto-caduta
- 17) Difesa da pugno alto e auto-caduta laterale



- 18) Difesa da bloccaggio avvolgendo le spalle da dietro (doppia Nelson)  
stamp throw**
- 19) Difesa da bloccaggio avvolgendo le spalle da dietro (doppia Nelson)  
proiezione da dietro**
- 20) Difesa da presa al polso e alla nuca in posizione laterale ( mezza Nelson)  
waki katame e proiezione sulla gambe**
- 21) Difesa da pugno diretto e proiezione sulla gamba**

**variante**

