

PROGRAMMA DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU

3° KYU'



CADUTE

Come da cintura verde

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

Come da cintura verde

TECNICHE DEL COLPIRE DI CALCIO

Come da cintura verde

COMBINAZIONI DI PUGNI E CALCI

Come da cintura verde



40 TECNICHE

1) Difesa da pugno circolare

Parata con avambraccio sx afferrando e 1° uscita con ginocchiata, la mano di tory afferra sotto la spalla e caricamento di anche in sode zuri komi goshi con pugno dx finale al volto

2) Difesa da presa al collo di lato colpo basso e shuto al collo (1° cravatta)

Con la mano dx si allenta la presa di uke, con la mano sx si effettua una pressione passando dal dietro alla base del naso di uke, con il pugno dx si colpisce allo stomaco di uke che allenta la presa è da la possibilità' a tory di ricolpire con la mano a taglio (shuto)

3) Difesa da presa al collo spostato dietro sbarramento con la gamba (2° cravatta)

Tory allenta la presa con la mano dx e con la mano sx ferma il braccio sx di uke per non dargli la possibilità' di colpire, con la gamba sx passando tra le gambe tory sbarra la gamba sx e afferra con la mano dx la caviglia dx di uke, con la mano sx tory spinge sulla schiena uke in avanti e tenendo la caviglia colpisce con un calcio diretto basso dx.

4) Difesa da presa al collo con braccio sx dentro la presa e seoi otoshi (3° cravatta)

Tory colpisce con la mano dx al ginocchio dx di uke, con la gamba sx entra e va in ginocchio dx davanti a uke, con la mano dx afferra la spalla dx di uke e proietta in seoi toshi, controllando il braccio dx tory porta la mano sotto il mento di uke e avvolge il braccio portandolo sotto la spalla e mettendolo in leva.

5) Difesa da presa al collo dal davanti e morote geri (4° cravatta)

Tory allenta con la mano sx la presa e avanza con la gamba dx colpendo basso con la mano a taglio dx, tory afferra tutte e due le gambe di uke e proietta in morote geri, avvolgendo le gambe tory fa una pressione all'interno delle cosce di uke, gira in senso antiorario, portando uke di pancia al suolo, ancora una pressione all'interno delle cosce, facendo scivolare le tibie sulle mani tory fa poggiare le gambe a terra di uke e colpendo con il tallone tory mette la gamba sx di uke all'interno del suo ginocchio dx, e la gamba dx di uke dietro il ginocchio dx di tory, la gamba sx di tory va in ginocchio e blocca il braccio dx di uke

6) Difesa da presa al collo con la cintura dal dietro e o goshi

Tory avanza con la gamba dx e si copre girandosi il volto con la mano dx, colpo con la mano sx in uraken (pugno frustato) alle costole di uke con lo stesso braccio si avvolge le braccia di uke (come il secondo strangolamento da bianca) e si colpisce con un pugno basso dx (montante) allo stomaco nel momento che si entra e proiezione in o goshi (grande anca) e pugno finale a terra.

7) Difesa da presa al collo con la cintura dal dietro e kuchiki taoshi

La tecnica inizialmente è uguale alla precedente dopo il pugno frustato tory proietta uke in kuchiki taoshi portando lo stesso bloccaggio della cintura arancione

8) Difesa da presa al collo con la cintura dal davanti e o soto gari

Tory blocca con la mano sx il braccio dx di uke portando la gamba sx avanti sbilanciandolo spingendo con la mano dx sotto il gomito sx e proiettandolo in o soto gari colpendo con pugno a terra

9) Difesa da presa al collo con la cintura dal davanti e o goshi, leva a terra

Tory blocca con la mano sx il braccio dx di uke andando indietro con la gamba sx, entra tra le braccia di uke con il gomito dx e proietta in o goshi (grande anca) bloccando a terra in ude hishigi juji gatame

10) Bloccaggio a terra partendo da uke hishigi

Tory afferra la mano in leva di uke in maniera che il pollice corrisponda all'altro pollice e le dita entrino dentro il palmo della mano, si colpisce con il tallone dx al plesso solare di uke che alza la testa, la gamba dx viene portata sotto il collo avvolgendo con il piede l'ascella come cuscino per uke, portando in leva la mano e facendo girare la gamba verso dx si porta uke con la pancia al suolo. Tory colpisce il tallone sx sulla schiena e uke alza la testa, tory mette la gamba sx sotto il collo e provoca una leva al braccio (come terzo strangolamento a terra da bianca), controllando sempre il braccio dx di uke, tory si alza portando la gamba dx in ginocchio e, mettendo il braccio dx di uke sulla parte sx del fianco, chiudendo la pianta del piede sx al ginocchio dx tory porta il leva anche il braccio sx di uke.

11) Difesa da strangolamento a terra dal sopra colpendo sotto le braccia

Tory colpisce con la punta delle dita sotto le braccia di uke alzando il bacino e portandolo di lato (dx o sx)

12) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe bloccando il collo

Tory entra con le braccia tra quelle di uke e colpisce con il palmo delle mani al mento staccando le mani dal collo e portando in bloccaggio verso di se il collo di uke e con le gambe avvolge il bacino all'altezza delle costole spingendole verso l'alto

13) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe

Tory aggancia con le gambe quelle di uke, con il braccio sx entra dentro le braccia di uke e colpisce al mento con il palmo della mano andando ad avvolgere il collo portando la mano sx all'interno del gomito sx di uke e alzandogli il braccio sx con l'aiuto della dx tory fa un mezzo giro verso sx. tory colpisce con un pugno a martello dx all'altezza del cuore e continua a girare portando uke di spalla al suolo per poi finire in strangolamento e con le gambe tory spinge portando in leva le gambe di uke.

14) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe (come cintura bianca)

La tecnica è uguale al terzo strangolamento a terra da bianca finendo come l'ultimo bloccaggio a terra precedente (n° 10)

15) Difesa da pugno circolare e thai otoshi in ginocchio

Terza uscita e thai otoshi in ginocchio, controllando il braccio di uke tory porta la gamba dx al di sopra della testa di uke, alzando il collo con la mano dx tory mette la gamba dx sotto l'ascella sx e avvolgendo la spalla di uke e portando in leva la cervicale e il braccio dx di uke, mantenendo la leva sul braccio tory cambia gamba e va in ginocchio con la dx.

16) Difesa da pugno diretto e thai otoshi in ginocchio

Quinta uscita afferrando il polso dx di uke, tory colpisce allo stomaco con un calcio circolare dx e avanza con la stessa gamba portando il braccio dx in basso per far ruotare il braccio di uke, girandosi tory colpisce con una gomitata sx

17) Difesa da pugno e gomitata

Uke colpisce con un pugno dx diretto avanzato e tory para esternamente con la mano dx, uke colpisce girandosi con una gomitata sx e tory para con la mano sx e colpisce prima con un pugno alla schiena di dx e poi con la stessa mano colpisce al collo controllando uke, con la mano sx colpisce alla schiena continuando a controllare tory porta a terra andando di schiena al suolo e tenendo in strangolamento (hadaka jime) uke colpisce con i talloni basso e allunga le gambe incrociandole e stringendole al fianco di uke

18) Difesa da pugno circolare con hane goshi sulla caviglia

Prima uscita con ginocchiata caricamento di anca in hane goshi (anca saltata) portando il piede sulla caviglia di uke

19) Difesa da pugno circolare con hane goshi sul ginocchio

Prima uscita con ginocchiata caricamento di anche in hane goshi portando il piede dx sul ginocchio dx di uke

20) Difesa da pugno circolare e hane goshi su due gambe

Prima uscita e ginocchiata caricamento di anca in hane goshi appoggiando la gamba dx sulle gambe di uke spingendo all'altezza dei ginocchi.

21) Difesa da pugno circolare e hane goshi sul ginocchio sx

Prima uscita e ginocchiata caricamento di anche in hane goshi appoggiando il piede dx sul ginocchio interno sx di uke.

22) Difesa da pugno alto con ginocchiata e gomitata

Parata in croce spostando il braccio di uke all'interno e ginocchiata, uke accusando il colpo si abbassa e tory colpisce con una gomitata dx alla schiena afferrando sempre con la mano dx il bavero del kimono di uke e portando la mano sx all'interno della coscia dx si proietta frontalmente, colpendo a terra con un calcio ad ascia (*kakato geri*)

23) Difesa da pugno alto d'anticipo e shuto al collo

Parata in anticipo con il braccio sx e shuto al collo con la stessa mano, afferrando il bavero di uke, tory con la mano dx afferra all'interno della gamba dx di uke portandolo a terra di cervicale (*te guruma*) e colpo di Pugno

24) Difesa da pugno circolare in terza uscita esterna

Terza uscita esterna, gomitata dx allo stomaco, tory afferra le gambe all'interno di uke andando in ginocchio dx e portando al suolo viene bloccato in indian blok con calcio al viso

25) Calcio circolare al plesso solare dx e sx

Tory si porta laterale rispetto ad uke e colpisce con un calcio circolare al plesso solare, prima dx e poi spostandosi dall'altro lato a sx, questo per quattro volte (2 per lato)

26) Difesa da presa dal dietro alla spalla, applicazione del calcio circolare

Uke afferra alla spalla tory (incrociando la presa) Quest'ultimo indietreggia fino a mettere il piede sulla stessa linea laterale dei piedi di uke e colpisce con un calcio circolare al plesso solare allontanando il braccio che ha afferrato la spalla (2 per lato con presa sx e dx)

27) Pressione dolorosa al viso (zigomi o tempia)

Uke attacca con un pugno circolare e tory si difende in prima uscita rientrando all'interno di uke con un colpo di avambraccio dx al collo per poi portare in pressione il suo volto con l'articolazione del dito pollice dx che preme sullo zigomo o tempia e spingendo anche con la mano sx sbilanciandolo in avanti

28) Pressione dolorosa al collo

Attacco di pugno circolare e difesa in terza uscita, colpo di shuto al collo con la mano dx e la sx regge il braccio di uke tirando in basso facendolo sbilanciare in avanti, il braccio dx avvolge il collo portandosi in posizione come thai otoshi, chiudendo il collo con il braccio dx afferrandosi con le manie chiudere con la pressione del bicipite

29) Difesa da pugno diretto con gomitata e pugno frustato

Tory para in quinta uscita e colpisce di gomito (empi) alle costole fluttuanti di uke, spostandosi leggermente con la gamba sx tory deve trovare la distanza per colpire anche con un pugno frustato nello stesso punto, la tecnica va ripetuta anche a sinistra per quattro volte (2 a dx e a sx)

30) 1° difesa da coltellata diretta mettendo in leva il braccio

Attacco di coltello alla gola, tory si sposta in quinta uscita afferrando il polso dx di uke con la mano dx, spostandosi dietro uke , tory afferra con la mano sx il bavero e avvolge il collo. Tory resta avanti con la gamba dx e mette in leva il braccio dx e in strangolamento disarmando uke

31) 2° difesa da coltellata diretta quinta uscita e leva

Attacco di coltello alla gola, tory para in quinta uscita e afferra il polso dx di uke, colpisce con il palmo della mano sx al volto e chiude in leva il braccio dx di uke portandolo al suolo disarmandolo girando verso sx

32) 3° difesa da coltellata bassa e gote gaeshi

Attacco di coltello basso, tory para con il braccio sx avanti e afferra la mano dx di uke andando in thai sabaki (spostamento circolare) . Tory colpisce con un calcio circolare allo stomaco di uke e lo porta in gote gaeshi, a terra si controlla con il ginocchio dx sul gomito dx di uke disarmandolo

33) 4° difesa da coltellata alta e quarta uscita portando a terra

Attacco di coltello alto, tory para in quarta uscita portando a terra uke disarmandolo

34) 5° difesa da coltellata passante e thai otoshi in ginocchio

Attacco di coltello circolare alla gola, tory si abbassa e fa passare la coltellata, uke rientra e cerca di colpire di rovescio sempre alla gola, tory para con il braccio dx e afferra il polso di uke colpendolo con un calcio circolare dx al plesso solare portando subito la gamba in avanti. Girandosi tory colpisce con una gomitata al volto e si porta in ginocchio con la gamba dx proiettando uke in thai otoshi , tory chiude in leva il braccio dx di uke disarmandolo (la leva è come il thai otoshi precedente)

35) 1° difesa da presa ai polsi e ikkio

Tory afferra con la mano dx la mano dx di uke mettendo il pollice sul pollice di uke portandola in nikkio andando in dietro con la gamba dx

36) 2° difesa da presa ai polsi e nikkio

Tory afferra con la mano dx la mano dx di uke mettendo il pollice sul pollice di uke portandola in nikkio andando in dietro con la gamba dx e finendo in waki gatame con la gamba sx avanti

37) 3° difesa da presa ai polsi e sankyo

Tory afferra il polso dx di uke con la mano dx come se volesse afferrare un “bicchiere” e andando avanti con la gamba dx passa sotto il braccio di uke e facendo spazio con il gomito dx ritorna in posizione e mette il polso in leva sankyo

38) 4° difesa da presa ai polsi e goto gaeshi

Tory alza il palmo della mano sx verso l'alto ed entra sotto con la mano dx sulla mano dx di uke, sfilando la mano sx tory controlla con il dx e poi porta in kote gaeshi il polso dx di uke

39) 5° difesa da presa ai polsi e go kyo

Tory avanza con la gamba sx verso il piede sx di uke, alzando il palmo della mano sx e appoggiandolo sulla cintura, tory porta la mano dx sotto la dx di uke bloccandola e contemporaneamente sfila la mano sx facendola scorrere verso il basso. Tory mette il braccio dx di uke sopra il suo braccio e lo avvolge con il braccio sx , la mano sx di tory si appoggerà alla spalla sx di uke

40) esercizi di parate e riflessi

Tory parte con entrambe le mani sulla testa cercando di parare con il palmo della mano per quattro volte i pugni diretti al volto di uke e ancora per quattro volte le ginocchiate dirette.

Tory mette le mani sui fianchi e girando il busto para i pugni diretti al plesso solare di uke con i gomiti per quattro volte, stesso esercizio ma questa volta tory contrattacca con un pugno frustato dopo la parata , ancora uguale ma dopo il pugno frustato uke riattacca con pugno circolare e tory para sempre con lo stesso braccio, per ultimo uke attacca con pugno basso e tory para ancora con lo stesso braccio il tutto sempre per quattro volte.

Tory e uke si mettono in ginocchio di fronte e uke colpisce con pugni diretti al volto, per primo tory para dall'esterno portando il palmo della stessa mano sopra il pugno di uke abbassandogli il braccio, la seconda difesa è parando all'interno con la stessa mano, la terza incrociando le parate sempre portando in basso il braccio di uke il tutto per quattro volte a difesa

**Riepilogo del programma da
cintura verde a cintura blu**

tempo di passaggio circa 12 mesi

Programmi dalla bianca alla verde

Kata di base

Kata delle parate semplici

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

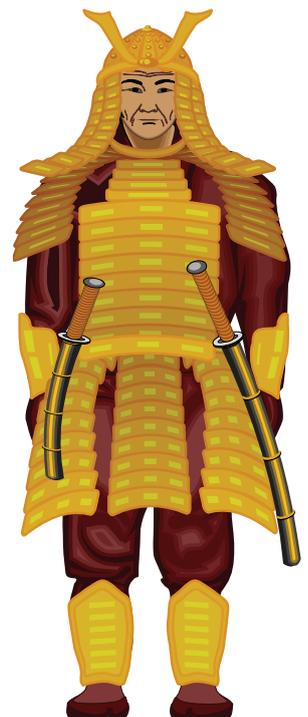
Tecniche del colpire di calcio

Combinazioni di pugno e calci

Embu n° 1

Embu n° 2

柔術



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 contro prese al corpo

Circuito contro piu’ avversari con difesa d’ attacchi di pugno e prese

Circuito contro piu’ avversari con difesa contro attacchi di coltello



Riepilogo del programma da cintura verde IV ° a cintura blu III° KYU

- 1) Difesa da pugno circolare sode zuri kome goshi
- 2) Difesa da presa al collo di lato colpo bassa e shuto al collo
- 3) Difesa da presa al collo spostato dietro sbarramento con la gamba
- 4) Difesa da presa al collo con braccio dentro dentro la presa
- 5) Difesa da presa al collo dal davanti e morote gari
- 6) Difesa da presa al collo con la cintura dal dietro e o goshi
- 7) Difesa da presa al collo con la cintura dal dietro e kuchiki taoshi
- 8) Difesa da presa al collo con la cintura dal davanti e o soto gari
- 9) Difesa da presa al collo con la cintura dal davanti e o goshi, leva a terra
- 10) Bloccaggio a terra partendo da ude hishigi
- 11) Difesa da strangolamento a terra dal sopra colpendo sotto le braccia
- 12) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe bloccando il collo
- 13) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe
- 14) Difesa da strangolamento a terra dentro le gambe (come cintura bianca)
- 15) Difesa da pugno circolare e thai otoshi in ginocchio
- 16) Difesa da pugno diretto e thai otoshi in ginocchio
- 17) Difesa da pugno e gomitata
- 18) Difesa da pugno circolare e hane goshi sulla caviglia
- 19) Difesa da pugno circolare e hane goshi
- 20) Difesa da pugno circolare e hane goshi su due gambe

- 21) Difesa da pugno circolare e hane goshi su ginocchio opposto**
- 22) Difesa da pugno alto con ginocchiata e gomitata**
- 23) Difesa da pugno alto di anticipo e shuto al collo**
- 24) Difesa da pugno circolare e terza uscita esterna**
- 25) Calcio circolare al plesso solare**
- 26) Difesa da presa dietro e calcio circolare**
- 27) Difesa da pugno circolare e pressione dolorosa al viso**
- 28) Difesa da pugno circolare e pressione dolorosa al collo**
- 29) Difesa da pugno diretto gomitata e pugno**
- 30) 1° Difesa da coltellata diretta mettendo in leva il braccio**
- 31) 2° Difesa da coltellata diretta quinta uscita e leva**
- 32) 3° Difesa da coltellata bassa e gote gaeshi**
- 33) 4° Difesa da coltellata alta e quarta uscita portando a terra**
- 34) 5° Difesa da coltellata passante e thai otoshi in ginocchio**
- 35) 1° Difesa da presa ai polsi e ikkio**
- 36) 2° Difesa da presa ai polsi e nikkio**
- 37) 3° Difesa da presa ai polsi e sankyo**
- 38) 4° Difesa da presa ai polsi e gote gaeshi**
- 39) 5° Difesa da presa ai polsi e go kyo**
- 40) esercizi di parate e riflessi**

Embu N° 2

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 portando via le sue braccia con il braccio dx colpendo con uraken

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 colpo circolare 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 avanti

Tory avanza con la gamba sx e girandosi porta la gamba 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 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 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 e poi girando all'interno e andando indietro con 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