

PROGRAMMA DA CINTURA BLU A CINTURA VIOLA

2° 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

KATA DELLE PARATE COMPLETO

EMBU N° 1 e N° 2

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

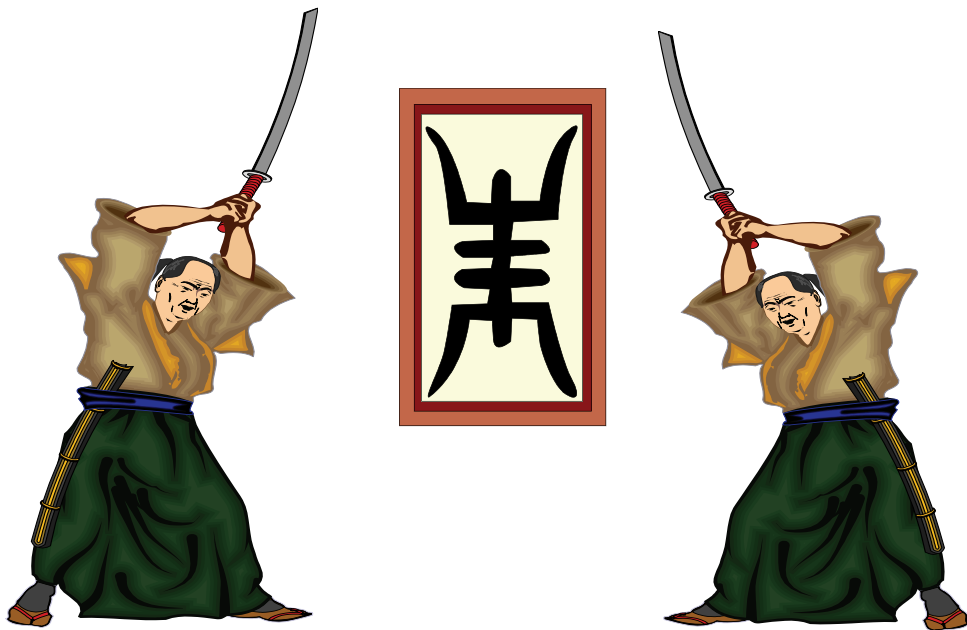
Come da cintura verde

TECNICHE DEL COLPIRE DI CALCIO

Come da cintura verde

COMBINAZIONI DI PUGNI E CALCI

Come da cintura verde



19 TECNICHE

1) Difesa da presa al collo e auto-caduta

Entrare con i pollici dal sopra all'interno dei gomiti per portare in leva e auto-caduta (laterale) facendo proiettare l'avversario tenendo a terra con il braccio sx il suo dx e colpendo al fianco con il piede dx

2) Difesa da leva al braccio e ko soto gari

Con la mano sx allentare la leva bloccando il suo gomito sx prima che venga effettuata la leva, con il pugno dx colpire prima i testicoli poi il viso, spazzare con la gamba dx in ko soto gari andando a terra di schiena e fermando la sua gamba con la gamba dx in maniera che non possa capovolgersi, colpire ai testicoli e poi al viso.

3) Difesa da leva al braccio o goshi

Con la mano sx allentare la leva bloccando il suo gomito sx prima che venga effettuata la leva, con la gamba dx entrare dentro le sue dal davanti e proiettare in o goshi afferrando il suo braccio dx e colpo di calcio a terra

4) Difesa da leva al braccio e presa al bavero da dietro e o goshi

Passo avanti con la gamba dx afferrando il suo polso con la mano bloccata, colpo frustato alle costole con il pugno sx e avvolgimento delle braccia, colpo di pugno basso (montante) con il dx al mento dentro le sue gambe e proiezione in o goshi con controllo a terra

5) Difesa da leva al braccio e presa al bavero dal dietro e proiezione in leva

Passo avanti con la gamba dx afferrando il suo polso con la mano bloccata, pugno frustato alle costole con il pugno dx, passo indietro con la gamba dx portando il braccio dx in alto e avvolgendo il suo dx con il sx e portando in leva, proiezione in o goshi con il braccio bloccato e immobilizzazione a terra restando con il suo braccio in leva, ginocchio sx sopra il viso e il dx sopra le costole

6) Difesa da leva al braccio e presa al bavero dal dietro portando in leva

Passo avanti con la gamba dx afferrando il suo polso con la mano bloccata, colpo frustato alle costole, parata della sua ginocchiata sx con la mano sx girando antiorario, colpo sempre con il sx ai testicoli e sempre tenendo il suo polso passare sotto il suo corpo ritrovandosi lateralmente e entrare con il braccio sx dentro il suo portandolo in leva, ginocchiata finale

7) Difesa contro zukkomi e o soto gari

Con la mano sx si allenta il gomito dx andando avanti con la gamba sx e con la mano dx alzare il gomito sx sbilanciando l'avversario all'indietro spazzando in o soto gari

8) Difesa contro zukkomi e o goshi

Con la mano sx allentare il gomito dx andando indietro con la gamba sx, si entra con il nostro gomito dx all'interno delle braccia avvolgendolo sul fianco per poi proiettarlo in o goshi

9) Difesa contro zukkomi e waki gatame

(Prima di effettuare la tecnica guardare quale mano è sopra) Allentare la presa andando ad afferrare la sua mano sx con la sx facendo un passo in dietro e colpendo di gomito sempre sx, mettere la mano dx sotto il suo gomito sx e portarsi avanti con la gamba dx per poi andare in leva (waki gatame)

10) Pressioni dolorose

Compagno in piedi

1° Tempie, 2° occhi, 3° zigomi, 4° orecchi, 5° mento, 6° sopra labbro, 7° sotto il naso, 8° trapezio, 9° sotto spalla, 10° bicipiti, 11° interno gomito, 12° polso, 13° alluce.

Compagno disteso pancia a terra e disegnare una croce con la mano per dividere la schiena in 4 settori
14° sotto scapola sx, 15° sotto scapola dx, 16° rene sx, 17° rene dx, 18° nervo sciatico (coscia), 19° incavo del ginocchio, 20° polpaccio, 21° tendine d'Achille, 22° dito del piede (alluce).

11) Esercizio di parata da pugno basso, medio e alto

Sequenza di parate da pugno basso dx e sx, pugno circolare dx e sx, pugno alto dx e sx ripetuta più volte

12) Difesa da pugno basso, medio e alto con applicazioni

- A) Parata bassa con il braccio sx e bloccaggio del braccio portandosi di lato con gomitata al viso prima che l'avversario riesca a colpire con l'altro pugno basso.
- B) Parata bassa con il braccio sx, parata bassa con il braccio dx, parata circolare con il braccio sx e presa al collo con proiezione (koshi guruma) prima che l'avversario riesca a colpire con l'altro pugno circolare.
- C) Parata bassa sx e dx, parata circolare sx e dx, parata da pugno alto anticipando l'attacco e mettendo in leva il braccio (come quarta uscita) portando a terra prima che l'avversario colpisca con l'altro pugno lato.

13) Attacco di calcio diretto laterale

Posizione di guardia e calcio diretto all'altezza della cintura dell'avversario, stessa posizione calcio laterale. Cambiare posizione di guardia e colpire con il calcio diretto sx e calcio laterale sx. Ancora cambio di posizione, questa volta il calcio diretto viene dato frontale ma il calcio laterale va a colpire un avversario sulla dx senza riappoggiare la gamba. Cambio di guardia calcio diretto all'avversario frontale e senza appoggiare la gamba calcio laterale all'avversario alla sx.

14) Difesa da pugno circolare e seoi nage

Parata in terza uscita e seoi nage con controllo a terra.

15) Difesa da pugno circolare e koshi guruma in ginocchio

Parata in prima uscita e proiezione in koshi guruma andando in ginocchio con la gamba dx, afferrando il suo braccio dx con la mano dx e avvolgendo con il braccio sx afferrandosi il polso da, pressione dietro l'orecchio con il pollice della mano sx.

16) Attacchi con vari tipi di calcio

L'esaminato dovrà colpire l'avversario usando tutti i calci fino ad ora imparati dx e sx

17) Difesa da strangolamento dal davanti e sode tsuri komi goshi

Andando in dietro con la gamba sx si entra con i pollici all'interno delle braccia andando a fare una pressione sui bicipiti dell'avversario e proiezione in sode tsuri komi goshi.

18) Difesa da pugno circolare e kata guruma

Parata con la mano sx afferrando il polso e cambiando gamba andando a mettere il dorso dalla mano dx sulla tibia dx dell'avversario tirando con il braccio sx e alzando con il braccio dx mantenendo la posizione con le gambe flesse proiettando in kata guruma controllando uke con il braccio sx (avversario stesso peso)

19) Basi di controllo in piedi

L'esaminato dovrà dimostrare quante tecniche conosce per controllare in piedi l'avversario usando leve e strangolamenti.

KATA DELLE PARATE COMPLETO

Rei

- 1) Avanzare con la gamba sx e parata esterna
- 2) Passo con la gamba dx e parata interna
- 3) Passo avanti con la gamba sx e parata alta
- 4) Giro dalla parte opposta mantenendo la gamba dx avanti e parata bassa
- 5) Passo con la gamba sx parata esterna
- 6) Passa con la gamba dx pugno diretto dx
- 7) Sposto il peso sulla gamba dietro (sx) e parata bassa con braccio dx
- 8) Ruoto completamente dx 180° verso anti-orario rimanendo con la gamba sx avanti e pugno frustato sx
- 9) Passo con la gamba dx e pugno diretto
- 10) Girare dalla parte opposta rimanendo con la gamba sx avanti e posizione di guardia
- 11) Calcio diretto dx appoggiando la gamba avanti
- 12) Gomitata dx portando la gamba sx dietro sulle punte
- 13) Pugno frustato dall'alto dx
- 14) Girando dall'altra parte rimanendo con la gamba dx avanti e posizione di guardi
- 15) Calcio diretto sx appoggiando la gamba avanti
- 16) Gomitata sx portando la gamba dx dietro sulle punte
- 17) Pugno frustato dall'alto sx
- 18) Girare dall'altra parte rimanendo con la gamba sx avanti e posizione di guardia
- 19) Calcio diretto con la gamba dx ritornando dietro con la gamba in direzione opposta
- 20) Posizione di guardia
- 21) Calcio diretto con la gamba sx ritornando dietro con la gamba in direzione opposta
- 22) Posizione di guardia
- 23) Pugno diretto sx
- 24) Calcio diretto con la gamba dx ritornando dietro con la gamba in direzione opposta
- 25) Posizione di guardia
- 26) Pugno diretto dx
- 27) Calcio diretto con la gamba sx ritornando dietro con la gamba in direzione opposta
- 28) Posizione di guardi
- 29) Ritornare indietro con la gamba sx

Rei



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 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 sei 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.

Tory cambia mano e girandosi colpisce di gomito sulla schiena uke che si alza.

Tory afferra con il braccio dx uke al collo

Uke proietta in sei othoshi rimanendo in ginocchio con la gamba sx alzata

Tory allenta la presa al collo e preme con la mano dx sul punto doloroso della coscia dx di Uke, girando le gambe verso dx Tory fa cadere uke di pancia avvolgendo con la mano sx il braccio dx di uke.

Uke cerca di colpire con un pugno sx girandosi di lato

Tory para il pugno con il braccio dx facendolo girare di schiena in modo che il braccio dx di Uke rimanga bloccato sotto la schiena, portando il ginocchio sx sulla mano dx di Uke e avvolgendo il collo con il braccio sx andando ad afferrare il bicipite sx di Uke portando la mano dx sul collo e finire in soffocamento con la gamba dx alzata.

Tory e Uke si rialzano in posizione di guardia e inizia l'altro



**Riepilogo del programma da
Cintura blu a cintura viola**

Tempo di passaggio 6 mesi circa

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 più avversari con difesa a terra d’attacchi di calcio e strangolamenti

Circuito contro piu’ avversari con difesa contro attacchi di coltello



Riepilogo del programma da cintura blu III° KYU a cintura viola II° KYU

- 1) Difesa da presa al collo e auto-caduta
- 2) Difesa da leva al braccio e ko soto gari
- 3) Difesa da leva al braccio o goshi
- 4) Difesa da leva al braccio e presa al bavero da dietro e o goshi
- 5) Difesa da leva al braccio e presa al bavero dal dietro e proiezione in leva
- 6) Difesa da leva al braccio e presa al bavero dal dietro portando in leva
- 7) Difesa contro zukkomi e o soto gari
- 8) Difesa contro zukkomi e o goshi
- 9) Difesa contro zukkomi e waki gatame
- 10) Pressioni dolorose
- 11) Esercizio di parata da pugno basso, medio e alto
- 12) Difesa da pugno basso, medio e alto con applicazioni
- 13) Attacco di calcio diretto laterale
- 14) Difesa da pugno circolare e seoi nage
- 15) Difesa da pugno circolare e koshi guruma in ginocchio
- 16) Attacchi con vari tipi di calcio
- 17) Difesa da strangolamento dal davanti e sode tzuri komi goshi
- 18) Difesa da pugno circolare e kata guruma
- 19) Basi di controllo in piedi