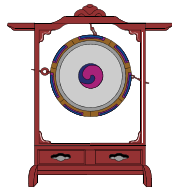
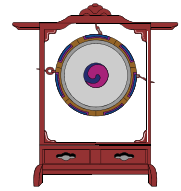


PROGRAMMA DA CINTURA VIOLA A CINTURA MARRONE



1° KYU'

37 TECNICHE



1) Difesa da pugno circolare e soto maki komi

Parata d'anticipo con il braccio sx, colpo sotto il mento con a mano aperta con il dx, ruotare all'interno facendo passare il braccio dx sopra la spalla dx di uke, portando la gamba dx in avanti fuori le gambe dell'avversario, andare in ginocchio dx e proiettare in soto maki komi bloccando con il gomito dx sotto il collo e avvolgendo la spalla portando la mano dx sotto il braccio s di uke con il palmo della mano a terra (bloccaggio come terzo harai goshi d'arancione)

2) Difesa da pugno circolare e hane maki komi

Parata d'anticipo con il braccio sx, colpo alle costole passante con il dx, ruotare all'interno facendo passare il braccio dx sotto il braccio dx di uke, portando la gamba dx in ginocchio all'esterno e proiettando in hane maki komi, bloccare mettendo il braccio in leva sotto l'ascella e soffocamento con le dita (come bloccaggio su terza presa in cravatta da blu)

3) Difesa da pugno circolare e harai goshi basso

Parata in prima uscita e harai goshi (alterna tibia-caviglia)

4) Difesa da pugno circolare e harai goshi medio

Parata in prima uscita e harai goshi all'altezza del ginocchio

5) Difesa da pugno circolare e harai goshi alto

Parata in prima uscita e harai goshi all'altezza delle anche

6) Difesa da pugno circolare e yoko wakare

Parata con il braccio sx colpo allo stomaco con pugno basso dx e yoko wakare andando in caduta laterale dx, proiettando l'avversario in avanti, seguendolo bloccando il braccio dx avvolgendolo con il sx, strangolamento con la mano dx e bloccaggio del braccio sx con il piede dx

7) Yoko wakare dal dietro

L'avversario si trova di spalle, mettere la mano sx all'altezza del collo e la dx sullo stomaco, andando in auto-caduta laterale davanti a lui, proiettare in avanti in yoko wakare andando a bloccare come sopra

8) difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo sul piede

Parata con il braccio sx, afferrando il bavero del kimono con la mano dx colpire sotto con il ginocchio dx e agganciare con il piede dx il piede dx dell'avversario andando in caduta laterale dx e proiettando in yoko otoshi, controllo del braccio dx con il sx e calcio dx alle costole fluttuanti

9) Difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo su ginocchio

Parata con il braccio sx, afferrando il bavero del kimono con la mano dx colpire con il ginocchio dx sotto e agganciare con il piede dx sotto il suo gancio sx andando in caduta laterale dx e proiettando in yoko otoshi, controllo del braccio dx con il sx e calcio dx alle costole fluttuanti

10) Difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo su piede e ginocchio

Parata con il braccio sx, afferrando il bavero del kimono con la mano dx agganciare con il piede sx quello dx dell'avversario e con il piede dx sotto il ginocchio sx andando in caduta laterale dx proiettare in yoko wakare, controllo del braccio dx con il sx e calcio dx alle costole fluttuanti

11) Difesa da pugno circolare e thai otoshi dal dietro su una gamba

Parata d'anticipo con il braccio sx, colpo di avambraccio dx al collo e proiezione in thai otoshi posteriore, controllo e pugno finale

12) Attacco dal dietro in harai goshi

Alzare il braccio sx dell'avversario che si trova alle spalle con la mano sx ed entrare con il piede sx all'interno dei suoi piedi passando sul lato sx, chiudere il suo braccio dx con la mano dx e contemporaneamente afferrare il suo braccio dx con la mano sx e entrare con la gamba dx per proiettare in harai goshi, controllo e pugno finale

13) Difesa da pugno circolare dx e diretto sx con harai goshi

Parata con la mano dx dall'alto del suo pugno circolare dx spostandosi come la seconda uscita con il piede sx, parata con la mano sx (come quinta uscita a sx) del suo pugno diretto sx e afferrando con la mano sx il suo braccio dx proiettare in harai goshi, controllo e pugno finale

14) Difesa da pugno circolare e o soto guruma

Parata d'anticipo con il braccio sx e colpo di avambraccio al collo, proiezione in o soto guruma spazzando entrambe le gambe, controllo e pugno finale

15) Difesa da pugno circolare e tomoe nage con la gamba dx

Parata con il braccio sx, presa al bavero sx del kimono con la mano dx, piede dx appoggiato sulle anche e gamba sx in mezzo alle gambe di uke auto-caduta indietro, proiezione in tomoe nage lasciando l'avversario in caduta libera

16) Difesa da pugno circolare e tomoe nage con la gamba sx

Parata con il braccio sx, presa al bavero sx del kimono con la mano dx, piede dx finge di andare sulle anche e cambiando gamba si appoggia il sx andando in mezzo con il dx e proiettando in tomoe nage lasciando l'avversario in caduta libera

17) Difesa da pugno circolare e tomoe nage su due piedi

Parata con il braccio sx, presa al bavero sx del kimono con la mano dx e saltando con i piedi sopra i suoi proiettare in tomoe nage lasciando l'avversario in caduta libera

18) Difesa da presa ai polsi da dietro e tomoe nage

Avanzando prima con la gamba dx e poi con la gamba sx andare a sedere all'indietro afferrando i polsi di uke, appoggiare i piedi al fianco dell'avversario e proiettare uke in tomoe nage di fronte, controllo con le gambe sopra le braccia e colpire con pugno a martello al naso

19) Difesa da pugno circolare e ko soto gake

Parata con la mano sx e spostamento con il piede sx come seconda uscita, colpo di shuto al collo (lato dx) con la mano dx e proiezione in ko soto gake agganciando la sua gamba sx con la dx, colpire di calcio laterale al viso a terra

20) Vari attacchi dal dietro

L'avversario è di spalle, attacchi multipli di pugni, gomiti, ginocchi e calci con proiezione portando l'avversario a terra dal davanti afferrando le gambe e calcio finale

21) Tecniche di lussazione di spalla

Parata alta incrociata controllando con il braccio dx il suo dx e ginocchiate alle costole e fegato, colpo di gomito dx alla schiena e proiezione in avanti afferrando con il sx l'interno coscia, scavalcando l'avversario con le gambe colpo di tallone alla schiena, afferrando i polsi avanzare con la gamba dx e portare in leva le spalle, la gamba dx va in ginocchio e porta il suo braccio dx in bloccaggio in mezzo alla gamba dx mentre il piede sx si avvolge tra braccio sx di uke e il suo collo e mettendolo in leva su polso e spalla, andando di lato dx far ruotare uke portandolo di pancia rimanendo con il piede sx sul collo e il suo braccio sx bloccato, portare il piede dx in avanti appoggiando la pianta a terra e controllare il braccio, levando il piede dal collo ruotare verso sx andando in ginocchio e parando il suo attacco di dx avvolgere il braccio e colpire con il pugno sx al tronco

22) Difesa da pugno circolare e thai otoshi in ginocchio dal dietro

Parata con la mano dx d'anticipo, colpo di avambraccio al collo avanzando con la gamba dx andare in ginocchio con il sx, la gamba dx si stende dietro le gambe di uke e proiezione in thai otoshi in ginocchio bloccaggio con la gamba dx dietro il collo (come cintura blu)

23) Difesa da pugno circolare e kata guruma uke piu' leggero

Parata con la mano sx afferrando il suo polso dx , avanzare con la gamba dx andando ad afferrare la gamba all'altezza della tibia di uke, sollevandolo e capovolgendolo in avanti proiettare in kata guruma (con l'avversario piu' leggero) mantenere la presa al braccio e gamba, colpire al fianco con un calcio diretto dx

24) Difesa da pugno circolare e kata guruma uke piu' pesante

Parata con la mano sx afferrando il suo polso dx , avanzare con la gamba dx e appoggiare il dorso della mano dx sulla sua tibia dx, alzandosi proiettare uke all'indietro kata guruma (con l'avversario piu' pesante)

25) Difesa da presa ai polsi da dietro e ushiro geri

Avanzare con la gamba dx e colpisco con un calcio diretto all'indietro (ushiro geri)

26) Difesa da presa ai polsi da dietro e sankyo

Avanzare con la gamba dx e allargare le braccia per creare spazio, indietreggiare uscendo laterale dx con la gamba dx mantenendo i gomiti al fianco , far colpire la mano contro la mano di uke e afferrare con la mano sx il suo polso dx, andando indietro con la gamba sx portare in leva il suo polso sankyo

27) Attacchi con calci a terra

Andando in caduta laterale sx e agganciando con il piede sx la sua caviglia dx colpire con il piede dx al ginocchio, all'inguine, all'addome e alzandosi in ginocchio al viso, portando la gamba dx indietro colpire di tallone all'interno del ginocchio, coccige , altezza reni e alzandosi in ginocchio alla nuca, stessa sequenza dall'altra parte

28) Attacchi di calci in piedi bassi, medi e alti

Posizione di guardia, attaccare di calcio diretto dx al ginocchio, allo stomaco e al viso stessa cosa con la gamba sx, attaccare di calcio circolare dx al ginocchio laterale, al fianco e al viso, stessa cosa con la gamba sx , attaccare di calcio laterale dx al ginocchio , allo stomaco e al viso stessa cosa con la gamba sx, calcio all'indietro al ginocchio, allo stomaco e al viso, stessa cosa con la gamba sx

29) Difesa da pugno diretto e waki gatame portando a terra

Parata in quinta uscita afferrando il polso dx di uke , colpo al volto con il palmo della mano sx e caduta laterale sx portando uke con la pancia a terra con braccio in leva waki gatame

30) Difesa da pugno circolare e combinazioni di shuto e calcio

Serie di difese contrattaccando con shuto e calcio, cercando di dare una combinazione logica alla difesa

31) Parate usando la stessa mano

Uke attacca di pugno basso dx , pugno circolare sx e pugno alto dx. Tory si difende con parata bassa con il braccio sx, parata circolare e parata alta sempre con il sx. Uke attacca uguale e Tory para tutto di dx (mano sx alla cintura)

32) Difesa da pugno circolare e ippon seoi con una sola mano

Parata con il braccio dx in terza uscita , colpo alle costole di pugno frustato e proiezione in ippon seoi controllare e calcio a terra (mano sx alla cintura)

33) Difesa da pugno circolare e kubi nage con una sola mano

Parata con il braccio dx in terza uscita , colpo di shuto al collo e proiezione kubi nage andando in ginocchio dx e colpo al collo da dietro (mano sx alla cintura)

34) Difesa da pugno circolare e nikkio usando una sola mano

Parata con il braccio dx in terza uscita afferrando il polso dx di uke, mettere in leva come nikkio e calcio diretto dx allo stomaco, scavalcare con la gamba sx il suo braccio mettendo in leva il gomito

35) Uso del palmo della mano su attacco

Colpo di palmo prima sx e poi dx frontalmente al viso, dal basso verso l'alto, laterale, contemporaneamente alle orecchie, mento e nuca, viso e addome sx, dx e viceversa, colpo alle costole con entrambi i palmi

36) Difesa da pugno circolare e forbici alle gambe

Parata in terza uscita, gomitata dx al fianco, , gomitata sx al volto, caduta laterale sx agganciando il suo piede dx e proiettandolo in avanti colpendo con il tallone all'interno del ginocchio dx, colpo finale alla nuca con il piede sx

37) Difesa contro due avversari

Uke (A) afferra al bavero con la mano sx e colpisce di pugno circolare

Tory para d'anticipo con il braccio sx, con lo stesso porta via la presa al bavero girandosi di schiena e colpisce con una gomitata dx andando indietro con la gamba dx e posizione di guardia

Uke (B) attacca di pugno circolare dx

Tory para con il braccio sx e colpisce con il dx di shuto all'interno del gomito, avanza con la gamba dx e passa sotto il braccio poi indietreggia con la gamba sx mettendo in leva il gomito, calcio diretto con la gamba dx e rottura del gomito con l'avambraccio dx e posizione di guardia con la gamba dx avanti

Uke (A) attacca di pugno circolare dx

Tory parata in terza uscita , colpo di shuto dx al collo, esce con la gamba dx all'esterno di uke passando con il braccio dx sulla schiena e con la mano sx sul collo colpendo con una ginocchiata sx allo stomaco e con una gomitata dx alla schiena, posizione di guardia

Uke (B) attacca di pugno alto dx

Tory parata in croce controllando il suo braccio dx e colpendo con una ginocchiata dx allo stomaco e una gomitata dx alla schiena, appoggiando le mani sulla schiena di uke calcio laterale all'altro uke che sta attaccando , posizione di guardia e saluto

Embu N 3

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.

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

Tory avvolge con le braccia da dietro il corpo di Uke lasciandogli le braccia libere.

Uke fa una pressione sulle mani di Tory facendogli allentare la presa, afferra la gamba e proietta all'indietro, colpendo con un calcio dx al basso ventre si gira e attacca con un calcio al viso dx

Tory para il calcio e avvolge la gamba di Uke andando a colpire con il gomito e pugno girandosi e mettendo in strangolamento da mezzo le gambe.

Uke aggancia le gambe di Tory con le sue, avvolge il collo e il braccio con il suo sx e capovolge Tory (tecnica da blu) andandolo a strangolare dal sopra.

Tory entra con il braccio sx dentro le braccia di Uke appoggiando il dorso della mano sul suo gomito sx, spingendo con l'altra mano sul palmo e alzando le anche proietta lateralmente Uke andandolo a strangolare di lato.

Uke applica il primo strangolamento a terra da bianca

Tory mentre viene proiettato e messo in leva, afferra la coscia di Uke con una caduta all'indietro si ritrova al fianco di Uke, colpo ai testicoli e chiusura in bloccaggio sulle gambe con calcio.

Uke colpisce di pugno prima sx e poi dx

Tory para il primo pugno e controlla il braccio, para il secondo e lo mette in leva sotto la gamba dx mette in leva anche l'altro (come bloccaggio da verde)

Tory e Uke si rialzano e si mettono in posizione di guardia.

**Riepilogo del programma da cintura
viola a cintura marrone**

tempo di passaggio circa 12 mesi

Programmi dalla bianca alla viola

Kata di base

Kata delle parate completo

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 pugni e calci

Embu N° 1

Embu N° 2

Embu N° 3

Esempio di combattimento in piedi “lotta”

Esempio di combattimento a terra “lotta”

Esempio di combattimento in piedi con combattimento a terra

Circuito contro piu' avversari con difesa da pugno circolare, basso e alto

Circuito contro piu' avversari con difesa contro prese al corpo

Circuito contro piu' avversari con difesa da terra con attacchi e prese

Circuito contro piu' avversari con difesa contro attacchi di coltello

柔術

Riepilogo del programma da cintura
viola II° KYU a cintura marrone I° KYU

tempo di passaggio circa 12 mesi

- 1) Difesa da pugno circolare e soto maki komi
- 2) Difesa da pugno circolare e hane maki komi
- 3) Difesa da pugno circolare e harai goshi basso
- 4) Difesa da pugno circolare e harai goshi medio
- 5) Difesa da pugno circolare e harai goshi alto
- 6) Difesa da pugno circolare e yoko wakare
- 7) Yoko wakare dal dietro
- 8) difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo sul piede
- 9) Difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo su ginocchio
- 10) Difesa da pugno circolare e yoko otoshi spingendo su piede e ginocchio
- 11) Difesa da pugno circolare e thai otoshi dal dietro su una gamba
- 12) Attacco dal dietro in harai goshi
- 13) Difesa da pugno circolare dx e diretto sx con harai goshi
- 14) Difesa da pugno circolare e o soto guruma
- 15) Difesa da pugno circolare e tomoe nage con la gamba dx
- 16) Difesa da pugno circolare e tomoe nage con la gamba sx
- 17) Difesa da pugno circolare e tomoe nage su due piedi
- 18) Difesa da presa ai polsi da dietro e tomoe nage
- 19) Difesa da pugno circolare e ko soto gake
- 20) Vari attacchi dal dietro
- 21) Tecniche di lussazione di spalla



- 22) Difesa da pugno circolare e thai otoshi in ginocchio dal dietro
- 23) Difesa da pugno circolare e kata guruma uke piu' leggero
- 24) Difesa da pugno circolare e kata guruma uke piu' pesante
- 25) Difesa da presa ai polsi da dietro e ushiro geri
- 26) Difesa da presa ai polsi da dietro e sankyo
- 27) Attacchi con calci a terra
- 28) Attacchi di calci in piedi bassi, medi e alti
- 29) Difesa da pugno diretto e waki gatame portando a terra
- 30) Difesa da pugno circolare e combinazioni di shuto e calcio
- 31) Parate usando la stessa mano
- 32) Difesa da pugno circolare e ippon seoi con una sola mano
- 33) Difesa da pugno circolare e kubi nage con una sola mano
- 35) Uso del palmo della mano su attacco
- 36) Difesa da pugno circolare e forbici alle gambe
- 37) Difesa contro due avversari

