

PROGRAMMA DA CINTURA MARRONE A CINTURA NERA

1° DAN

25 Tecniche di proiezione

Proiezioni d'anca

- 1) O-GOSHI
- 2) GOSHI GURUMA
- 3) MOROTE SEOI NAGE
- 4) SEOI NAGE
- 5) SODE ZURI KOMI GOSHI
- 6) IPPON SEOI NAGE
- 7) KUBI NAGE

Proiezioni in spazzata

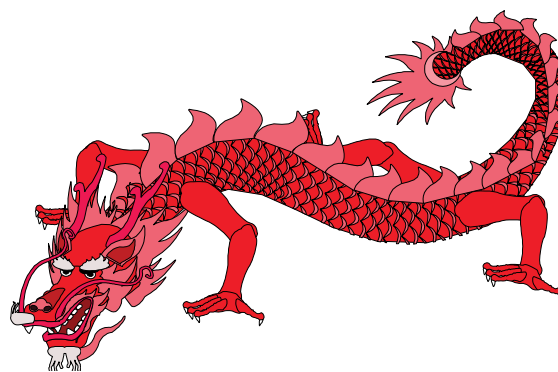
- 8) O-SOTO GARI
- 9) O UCHI GARI
- 10) KO SOTO GAKE
- 11) HANE GOSHI
- 12) HARAI GOSHI
- 13) SASAE TSURI KOMI GOSHI
- 14) KUCHIKI TAOSHI
- 15) MOROTE GARI

Proiezioni in sbarramento

- 16) TAI OTOSHI
- 17) SOTO MAKI KOMI
- 18) HANE MAKI KOMI
- 19) KATA GURUMA
- 20) TANI OTOSHI

Proiezioni in auto -caduta

- 21) KANI BASAMI
- 22) TOMOE NAGE
- 23) YOKO WAKARE
- 24) YOKO OTOSHI
- 25) AUTOCADUTA DA VERDE



Kata dei bloccaggi (n° 1)

Rei

- 1) Avanzare con la gamba sx e parata alta**
- 2) Parata media sx spostando il peso del corpo sulla gamba dietro**
- 3) Parata bassa sx accentuando il cambio del peso**
- 4) Rispostare il peso sulla gamba avanti (sx) e mano a taglio distesa in avanti**
- 5) Avanzare con la gamba dx e parata alta dx**
- 6) Parata media dx spostando il peso del corpo sulla gamba dietro**
- 7) Parata bassa dx accentuando il cambio del peso**
- 8) Rispostare il peso sulla gamba avanti (dx) e mano a taglio distesa in avanti**
- 9) Passo indietro con la gamba dx e parata laterale con la mano sx in corrispondenza della spalla dx spostando il peso sulla gamba dietro e piedi a 45°**
- 10) Il peso si sposta sulla gamba d'avanti e mano sx a taglio distesa in avanti**
- 11) Passo indietro con la gamba sx e parata laterale con la mano dx in corrispondenza della spalla sx spostando il peso sulla gamba dietro e i piedi a 45°**
- 12) Passo indietro con la gamba dx e parata con la mano dx a cucchiaio sotto il mento e il gomito chiuso al fianco e con la mano sx aperta con il braccio steso al basso ventre**
- 13) Avanzo con la gamba dx e cambio la posizione delle braccia dx basso e sx al mento**
- 14) Rispostare il piede dx in linea con il sx e le mani caricano aperte al fianco**
- 15) Passo dietro con la gamba dx e colpo con la mano aperta dx al viso e con la mano sx allo stomaco**
- 16) Riunendo il dx al sx , caricare la parata aprendo le braccia e portando la mano sx all'orecchio e dx verso destra rimanendo sulla stessa linea del sx**
- 17) Caricando il dx all'orecchio e il sx al petto giro completamente dalla parte opposta cambiando il peso del corpo e girando i piedi, parata mano a taglio**

- 18) Portando la mano sx al fianco con il pugno chiuso colpire con la mano aperta dx portando il peso del corpo sulla gamba dx
 - 19) Riunendo il dx al sx allungo il braccio dx all'indietro con il palmo della mano verso il basso e il braccio sx in avanti come per colpire di taglio dalla parte del pollice
 - 20) Parando con la mano dx al fianco e colpendo in avanti con la mano sx a taglio portare la gamba dx dietro e il pugno sx chiuso al fianco sx
 - 21) Parata bassa con il braccio sx spostando il peso del corpo sulla gamba dietro (dx)
 - 22) Allungando il braccio sx in avanti con la mano a taglio spostando il peso sulla gamba sx
 - 23) Andando indietro con la gamba sx parata bassa dx spostando il peso sulla gamba dietro (sx)
 - 24) Riunendo la gamba dx alla sx portare i pugni al fianco per caricare le parate
 - 25) Andando avanti con la gamba sx parata bassa incrociata
 - 26) Riportare i pugni al fianco
 - 27) Andare avanti con la gamba sx parata alta incrociata
 - 28) Girando frontale alzare la gamba sx come per parare un calcio e con la mano sx aperta parare un attacco di pugno
 - 29) Avanzare con la gamba sx colpendo di gomito sx
 - 30) Parata bassa spostando il peso del corpo sulla gamba dx
 - 31) Riunendo la gamba dx alla sx e caricare verso dx allungando il braccio sx gomitata dx con la gamba dx avanti
 - 32) Parata bassa spostando il peso sulla gamba sx
 - 33) Portando la gamba dx alla sx e poi metterla dietro posizione di guardia con i piedi a 45° e il peso sulla gamba dietro
 - 34) Cambio il peso sulla gamba avanti e riporto le braccia sul fianco per il saluto.
- Rei

30 TECNICHE

1) Contro tecnica di proiezione da o goshi

Con le mani fermare l'entrata in o goshi di uke appoggiandole sulle anche, con la mano dx afferrare all'interno della coscia da dietro e auto-caduta dx portando uke a terra di schiena bloccandolo in hon kesa gatame

2) Contro tecnica di proiezione da kata guruma

Con la mano sx spingere sulla schiena di uke che cerca di entrare in kata guruma facendolo girare e tirando il suo braccio sx contro il dx, passando sotto il braccio, dietro di uke, avvolgere con il sx il suo braccio sx, con il dx avvolgere il collo e afferrare l'altra mano portando uke a terra con un calcio dx all'interno del ginocchio dx mantenendo lo strangolamento e la leva sulla spalla

3) Contro tecnica di proiezione in ippon seoi

Con la mano sx spingere lateralmente sulle anche di uke che cerca di entrare in ippon seoi, uke esce con la gamba dx e poi sx ritrovandosi di fronte e attacca con pugno circolare dx, Tory para con il braccio sx d'anticipo e soto gari

4) Contro tecnica di proiezione da sasae tsurikomi ashi

Con la gamba dx scavalcare il piede sx e sbilanciando (come prima uscita) portare il piede sx all'interno di quelli dell'avversario e proiettare in harai goshi

5) Contro tecnica di proiezione sulla parata inversa

Con la mano sx parare il suo colpo di gomito alle costole e con la mano dx parare il suo pugno frustato al volto e afferrare il suo polso, la gamba sx entra sul collo di uke e girandosi verso sx appoggiare la pianta del piede dx a terra andando in ginocchio, controllando il suo braccio fra le gambe

6) Combinazione di tecnica da o soto gari in yoko wakare

Tory tenta la proiezione in o soto gari, uke resiste e sbilancia all'indietro, tory si lascia cadere e proietta in yoko wakare bloccando in strangolamento sopra uke

7) Combinazione di tecnica da sasae tsurikomi ashi in harai goshi

Tory cerca di proiettare in sasae tsurikomi ashi ma uke non avanza, tory cambia la posizione del piede sx ed entra con la gamba dx in harai goshi con controllo a terra e pugno

8) Combinazione di tecnica da o uchi gari in soto maki komi

Tory cerca di proiettare in o uchi gari ma uke posta la gamba sx dietro, tory passa con il braccio dx sopra la spalla ed esce con la gamba dx proiettando in soto maki komi e bloccaggio dietro il collo con il braccio

9) Combinazione di tecnica da ko soto gake in kata guruma

Tory cerca di proiettare in ko soto gake ma uke sposta la gamba sx dietro, tory resta con la mano dx sul collo ma sposta la gamba sx in avanti andando con il dorso della mano sx sulla gamba sx mettendosi in ginocchio dx e proiettando in kata guruma con colpo al collo finale

10) Combinazione di tecnica da o goshi in ko uchi gari

Tory cerca di proiettare in o goshi ma uke mette le mani sulle anche e lo ferma andando indietro con la gamba sx, tory con il braccio dx afferra la gamba dx di uke ed entra con la gamba dx in ko uchi gari bloccando a terra con il piede dx sopra il piede dx di uke

11) Difesa da calcio diretto

Uscita esterna, parare e afferrare la gamba dx di uke , ginocchiata sx al coccige alzando e proiettando con pugno finale

12) Difesa da calcio diretto

Parare e afferrare la gamba dx di uke e mettere in leva il ginocchio con la mano sx facendolo ruotare all'esterno, calcio a terra finale

13) Difesa da calcio circolare

Parare e afferrare la gamba dx di uke con il braccio sx uscendo all'interno, mettere in leva il ginocchio con la mano dx girandolo verso il basso e proiettando uke di pancia mettendo in leva la caviglia

14) Difesa da calcio circolare

Parare e afferrare la gamba dx di uke con il braccio sx uscendo all'interno, con la gamba dx sbarrare la gamba sx di uke e proiettando colpire a terra con un pugno

15) Difesa da calcio circolare

Parare e afferrare la gamba dx di uke con il braccio sx uscendo all'interno, afferrare il bavero con la mano dx e appoggiare il piede sx sul suo piede dx, proiezione in auto-caduta, a terra colpire al basso ventre con il pugno frustato dx tenendo la sua gamba dx ferma al petto

16) Difesa da pugno circolare dx e sx

Parata con il braccio sx spostando il piede s come la seconda uscita e parata con il braccio dx afferrando la manica del kimono di uke, ruotando proiettare in uchi mata

17) Difesa da pugno circolare

Parata con il braccio sx e colpire con un doppio pugno dx al viso sx ,allo stomaco, cambiare la posizione delle gambe e invertire le braccia.

18) Difesa da pugno circolare

Parata con il braccio dx in terza uscita, colpo di shuto al collo e proiezione in ginocchio con kubi nage, controllo al collo e strangolamento afferrando il bavero con la mano sx

19) Difesa da pugno circolare

Parata con il braccio dx d'anticipo, contemporaneamente colpo con il braccio sx ai reni e con la mano dx aperta alla gola, avanzando con la gamba sx portare a terra e avvolgere mettendo in leva il braccio dx di uke rimanendo sullo strangolamento

20) Difesa da pugno alto

Parata d'anticipo con le braccia incrociate, spingere il braccio dx di uke all'interno e colpire con una ginocchiata dx e con una gomitata dx, proiettare afferrando da dietro l'interno della gamba dx portando uke di pancia e colpire con un calcio alla schiena

21) Difesa da pugno sx e dx circolare

Parare con il braccio dx e afferrare, parare con il braccio sx il suo secondo pugno e afferrare, girarsi di spalle mettendo in leva sulla spalla il suo braccio sx, portare in proiezione afferrando solo il braccio dx in seoi nage

22) Attacchi agli occhi e alle orecchie

Attacco agli occhi: passando con le dita (palmo della mano verso il basso) della mano dx e poi sx, passando con le dita (palmo della mano verso l'alto) della mano dx e poi sx, con i pollici, con le dita (indici), con due dita (indice e medio) reggendo con la mano sx la testa, entrando dal dietro con le dita e tirando verso l'alto.

Attacchi alle orecchie: pugno a martello dx e sx incrociato, mano a taglio dx e sx incrociato, mano a taglio dx e s x (palmo della mano verso l'alto), con entrambi i palmi della mano.

23) Uso del palmo della mano

Parata con il braccio sx e colpo di palmo frontale al viso prima dx e poi sx.

Parata con il braccio sx e colpo di palmo dal basso verso l'alto al mento prima dx e sx.

Parata con il braccio sx e colpo di palmo laterale al viso prima dx e poi sx.

Parata con il braccio sx e colpo di palmo alle costole.

Parata con il braccio sx e colpo di palmo contemporaneamente sx allo stomaco e dx al viso, cambiando la posizione delle gambe invertire anche il colpo di palmo.

Parata con il braccio sx e colpo di palmo alla nuca e al mento.

24) Uso mano a taglio (tipo kata)

Parata con il braccio sx: 1) colpo di mano a taglio alle costole

2) colpo di mano a taglio sotto il gomito

Passaggio sotto controllando il braccio dx di uke ritrovandosi con la gamba dx avanti a spalla dx con spalla dx di uke, lasciare il braccio e proseguire con gli attacchi.

3) colpo di mano a taglio dx al collo

4) colpo di mano a taglio dx altezza polmoni

5) colpo di mano a taglio dx altezza reni

6) colpo di mano a taglio dx altezza coccige

Spostamento laterale passando con la schiena vicino alla schiena di uke, ritrovandosi con la gamba sx avanti a spalla sx vicino alla spalla sx di uke proseguendo con gli attacchi.

7) colpo di mano a taglio sx al collo

8) colpo di mano a taglio sx altezza polmoni

9) colpo di mano a taglio sx altezza reni

10) colpo di mano a taglio sx altezza coccige

Spostando la gamba sx indietro e girandomi completamente proseguire con gli attacchi

11) colpo di mano a taglio dx altezza occhi

12) colpo di mano a taglio dx altezza naso

13) colpo di mano a taglio dx altezza bocca

14) colpo di mano a taglio dx altezza gola

15) colpo di mano a taglio dx altezza petto

16) colpo di mano a taglio dx altezza basso ventre

Avanzare con la gamba dx, girandosi verso sx andando in ginocchio sempre con la gamba dx e continuare gli attacchi.

17) colpo di mano a taglio sx altezza ginocchio esterno
Spostando la gamba sx all'interno delle gambe di uke colpire ancora

18) colpo di mano a taglio dx all'interno del ginocchio
Alzandosi rimanendo con la gamba sx avanti colpire ancora

19) colpo di mano a taglio sx altezza tempia
20) colpo di mano a taglio dx altezza zigomo
21) colpo di mano a taglio sx al collo
22) colpo di mano a taglio sx basso e alto dx
23) colpo di mano a taglio cambiando gamba dx basso e sx alto
24) colpo di mano a taglio sx e dx al petto

25) Uso del pugno a martello

Gli attacchi sono gli stessi della mano a taglio

26) Uso dei gomiti su attacco di pugno

Parata con il braccio sx e gomitata circolare reggendo la testa dietro dx e sx

Parata con il braccio sx e gomitata dal basso verso l'alto dx e sx

Parata con il braccio sx e gomitata dall'alto verso il basso controllando la testa dx e sx

Parata con il braccio dx in terza uscita e gomitata dx alle costole, sx alle costole, dx al viso e sx al viso

Parata d'anticipo con il braccio sx e colpo di gomito dx alla tempia

Attacco di pugno circolare sx da parte di uke, parata con il braccio dx e colpo di gomito sx alla tempia

27) Contro tecnica di leva

- 1) Difesa contro leva al gomito da cintura viola (n°1)
- 2) Difesa contro leva al gomito da cintura viola (n°2)
- 3) Difesa da presa al bavero e leva al braccio dal dietro da cintura viola (n°1)
- 4) Difesa da presa al bavero e leva al braccio dal dietro da cintura viola (n°2)
- 5) Difesa da presa al bavero e leva al braccio dal dietro da cintura viola (n°3)
- 6) Difesa da leva al braccio su doppio pugno circolare da bianca con harai goshi
- 7) Difesa da leva al braccio su waki gatame e forbice alle gambe
- 8) Difesa da leva al braccio su seconda leva in piedi da bianca e waki gatame
- 9) Difesa da leva al polso in sankio e presa al polso passando all'interno e sotto il braccio portando in leva come il primo pugno basso di arancione

28) Difesa contro attacchi combinati di calci e pugni

Tory dovrà dimostrare di sapersi difendere contro attacchi prima di calcio combinati con attacchi di pugno usando tecniche di proiezione

29) Difesa usando leve ai polsi

Tory dovrà dimostrare di sapersi difendere da ogni tipo di attacco usando leve ai polsi

30) Difesa usando il bastone corto

Tory dovrà dimostrare di sapersi difendere contro qualsiasi attacco usando un bastone corto (circa 70cm)

Riepilogo del programma
da cintura marrone I° KYU a cintura nera I° DAN

tempo di passaggio circa 12 mesi

Programmi dalla bianca alla marrone

Kata di base

Kata delle parate completo

Kata dei bloccaggi (N°1)

Tecniche del colpire di gomito

Combinazioni di tecniche del colpire di gomito e di ginocchio

Tecniche del colpire di pugno

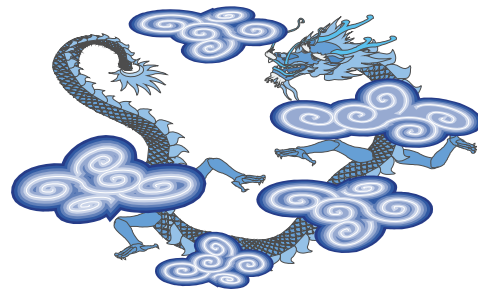
Tecniche del colpire di calcio

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

Esempio di combattimento libero alla distanza

Esempio di combattimento completo (in piedi a terra)

Circuito contro piu' avversari con difesa da tutti i tipi di pugno, calci, prese, coltello e bastone corto

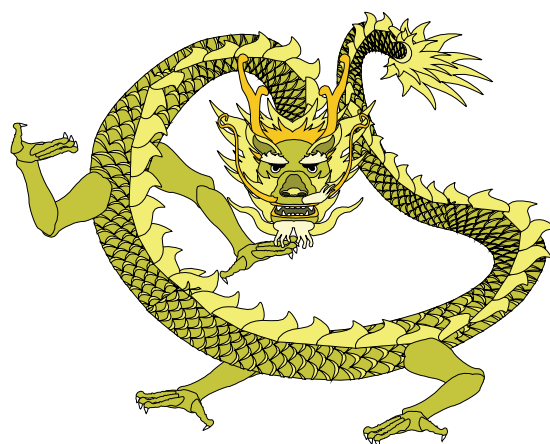


**Riepilogo del programma da cintura
marrone 1° KYU a cintura nera**

tempo di passaggio circa 12 mesi

柔術

- 1) Contro tecnica di proiezione da o goshi
- 2) Contro tecnica di proiezione da kata guruma
- 3) Contro tecnica di proiezione in ippon seoi
- 4) Contro tecnica di proiezione da sasae tsurikomi ashi
- 5) Contro tecnica di proiezione sulla parata inversa
- 6) Combinazione di tecnica da o soto gari in yoko wakare
- 7) Combinazione di tecnica da sasae tsurikomi ashi in harai goshi
- 8) Combinazione di tecnica da o uchi gari in soto maki komi
- 9) Combinazione di tecnica da ko soto gake in kata guruma
- 10) Combinazione di tecnica da o goshi in ko uchi gari
- 11) Difesa da calcio diretto
- 12) Difesa da calcio diretto
- 13) Difesa da calcio circolare
- 14) Difesa da calcio circolare
- 15) Difesa da calcio circolare
- 16) Difesa da pugno circolare dx e sx
- 17) Difesa da pugno circolare



- 18) Difesa da pugno circolare
- 19) Difesa da pugno circolare
- 20) Difesa da pugno alto
- 21) Difesa da pugno sx e dx circolare
- 22) Attacchi agli occhi e alle orecchie
- 23) Uso del palmo della mano
- 24) Uso mano a taglio (tipo kata)
- 25) Uso del pugno a martello
- 26) Uso dei gomiti su attacco di pugno
- 27) Contro tecnica di leva
- 28) Difesa contro attacchi combinati di calci e pugni
- 29) Difesa usando leve ai polsi
- 30) Difesa usando il bastone corto

