



PROGRAMMA UFFICIALE  
PER IL CONSEGUIMENTO DEL PRIMO DAN

Associazione Culturale e Sportiva  
Centro Studi Ricerche Ju Jitsu Italia

## PROGRAMMA DAL 9° AL 8° KIU (CINTURA GIALLA)

### DOMANDE

Che cosa é il Ju-Jitsu? "GOJU" significato letterale  
Qual'é il significato del pugno del "GOJU"? TORI - UKE = funzioni

### POSIZIONI = SHISEI

SHIZENTAI : fondamentale di fronte  
HIDARI SHIZENTAI : naturale sinistra  
MIGI SHIZENTAI : naturale destra

### SPOSTAMENTI = SHINTAI

AYUMI ASHI : movimento normale  
TSURI ASHI : strisciamento dei piedi  
TSUGI ASHI : piede spazza piede

### ROTAZIONI = TAI SABAKI

KATA SABAKI : con le spalle  
KOSHI SABAKI : con l'anca  
ASHI SABAKI : con gambe o piedi

### GUARDIA = KAMAE

HIDARI KAMAE : guardia sinistra  
MIGI KAMAE : guardia destra

### CADUTE = UKEMI

USHIRO UKEMI: all'indietro  
MAE UKEMI: in avanti  
MAE UKEMI CHUGAIRI : in avanti rotolata  
YOKO UKEMI : laterale  
ZEMPO KAITEN UKEMI : sul posto

### SBILANCIAMENTI DA PRESE AI POLSI = KUZUSHI

1. Avanti
2. Indietro dal basso
3. Indietro dall'alto
4. Laterale destro
5. Laterale sinistro
6. Circolare al collo
7. Circolare basso
8. Diretto al collo con i pollici

### TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1. KUBI NAGE
2. MOROTE SEOI NAGE
3. O SOTO OTOSHI
4. TAI OTOSHI
5. 6. USHIRO MOROTE GARI 1ma e 2da FORMA

### TECNICHE DI PARATA = UKEWAZA

CIRCLE PALM : palma circolare  
FAN HOOK : movimento a ventaglio  
LOW ARCH : grande arco basso

### TECNICHE DI DIFESA

3 TECNICHE DA PRESA  
3 TECNICHE DA PUGNO DIRETTO  
3 TECNICHE DA PUGNO DIRETTO

### PRIMO IPPON KUMITE

FORMA DI COMBATTIMENTO

### DUO SYSTEM

PRIMA SERIE: PRESE

### KURURUNFA

1° DA ICH NO KATA

### KION BASE

1° GE DAN BARAI

## **PROGRAMMA DAL 8° AL 7° KIU (CINTURA ARANCIONE)**

### **TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA**

Ippon kumite da tzuki o prese al collo.

- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 1. IPPON SEOI NAGE        | 6. O UCHI GARI    |
| 2. USHIRO KANSETSU OTOSHI | 7. KO UCHI GARI   |
| 3. TE O SOTO OTOSHI       | 8. O UCHI KO UCHI |
| 4. USHIRO UKI WAZA        | 9. O GOSHI        |
| 5. MOROTE GARI            |                   |

### **IMMOBILIZZAZIONI = OSAE WAZA**

Tutte le immobilizzazioni sono accompagnate da pressioni o movimenti di difesa personale

HON KESA GATAME

    KU ZURE KESA GATAME

        YOKO SHIO GATAME

            KAMI SHIO GATAME

                TATE SHIO GATAME

### **DIFESA PERSONALE**

Difesa personale da prese e attacchi con tecniche di braccia e di gambe usufruendo delle proiezioni imparate.

### **KURURUNFA**

2° DAI NI NO KATA

    3° DAI SAN NO KATA

### **KION BASE**

2° SOTO UKE

    3° UCHI UKE

### **TECNICHE DI DIFESA:**

3 Tecniche di difesa libera da presa ai polsi

    3 Tecniche di difesa libera da pugno diretto

        3 Tecniche di difesa libera da pugno circolare

### **DUO SYSTEM:**

SECONDA SERIE: AVVOLGIMENTI

### **FIGHTING SISTEM**

2 MINUTI

## PROGRAMMA DAL 7° AL 6° KIU (CINTURA VERDE I°)

### CADUTE = UKEMI

con prese al volo di bastone da varie direzioni ROTOLATO e con LANCIO.

### TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

- |                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 1. ASHI GARAME     | 6. TE GURUMA               |
| 2. TE O UCHI GARI  | 7. TOBI TAI OTOSHI         |
| 3. TE KO UCHI GARI | 8. KOSHI GURUMA            |
| 4. UCHI GOSHI      | 9. HIZA GURUMA             |
| 5. KANSETZU IPPON  | 10. SASSAE TSURI KOMI ASHI |

### STRANGOLAMENTI = SHIME WAZA

NAMI JUJI JIME : sanguigno	KATA JUJI JIME : respiratorio
GYUKO JUJI JIME : sanguigno	OKURI ERI JIME : respiratorio
KATA HA JIME : respiratorio	HADAKA JIME : respiratorio
TSUKKOMI JIME : nodo scorsoio	

### LEVE PARTICOLARI = KANSETSU WAZA

UDE GARAMI : controllo di braccio piegato  
UDE HISHIGI JUJI GATAME : controllo incrociato  
UDE HISHIGI UDE GATAME : controllo di braccio  
UDE HISHIGI WAKI GATAME : controllo con l'ascella

### KATA DI JU JITSU

ATEMI NO KATA

### KION BASE

4° JODAN UKE

### DIFESA PERSONALE

da prese o da attacchi

### KURURUNFA

4° DAI ION NO KATA

### PUNTI VITALI e ARMI

alcuni esempi e applicazioni

### KATA DEI COLTELLI

1° TANTO SO DAN

### DUO SYSTEM

TERZA SERIE: ATEMI

5° DAI GO NO KATA

## PROGRAMMA DAL 6° AL 5° KIU (CINTURA VERDE II°)

### KURURUNFA

6° DAI ROKU NO KATA

### KATA DI JU JITSU

GOSHIN JITSU

### EMPI GO

PRIMO E SECONDO

### DUO SYSTEM

QUARTA SERIE: ATTACCHI ARMATI

### KION BASE

5° SHUTO UKE

### KATA DEI COLTELLI

2° TANTO NI DAN

### FIGHTING SYSTEM

KUMITE SPORTIVO

### DIFESA PERSONALE LIBERA

da uno o più avversari

## PROGRAMMA DAL 5° AL 4° KIU (CINTURA BLU)

### CADUTE = UKEMI

TOBIKOSHI : caduta in avanti da ostacoli con presa al volo di bastone o coltello

USHIRO TOBIKOSHI : caduta all'indietro da ostacolo (sedia - piani rialzati)

### SBILANCIAMENTI = KUZUSHI

Alcuni esempi di sbilanciamenti con pressioni in punti sensibili.

(Sbilanciamenti forzati)

### TECNICHE DI PUGNO = TSUKI WAZA

Saper portare le 4 serie complete di tecniche a mano chiusa.

### KATA DI JU JITSU

JU YON NO WAZA NO KATA

### TECNICHE DI CALCIO = GERI WAZA

MAE GERI

YOKO GERI

USHIRO GERI

MAWASHI GERI

NIDAN GERI

OKURI E MAE TOBI GERI

### TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1. YOKO MOROTE GARI

7. SASSAE 2° TIPO

2. ASHI GURUMA

8. OKURI SASSAE

3. RYO ASHI GARI

9. O SOTO GURUMA

4. USHIRO GOSHI

10. HARAI GOSHI

5. OBI GOSHI

11. UCHI MATA

6. SASSAE 1° TIPO

12. SODI TSURI KOMI GOSHI

### TECNICHE DI PARATA O DI DIFESA = UKE WAZA

TE GATANA UKE

KATA UKE

JUJI UKE

KAKUTO UKE

### KION BASE

6° KAKUTO UKE

7° JUJI UKE - MAE GERI

### KURURUNFA

7° DAI NANA NO KATA

### KATA DEI COLTELLI

3° TANTO SAN DAN

4° TANTO SI DAN

## PROGRAMMA DAL 4° AL 3° KIU (CINTURA MARRONE 1°)

### **Impostare una lezione**

Saper condurre il riscaldamento (ginnastica)

### **TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA**

1. USHIRO MOROTE SASSAE
2. OKURI DE ASHI BARAI
3. MOROTE ARAI TSURI KOMI ASHI
4. KATA GURUMA
5. DE ASHI BARAI 1° TIPO
6. UCHI DE ASHI BARAI 1° TIPO
7. KO SOTO GAKE

### **TECNICHE DI MANO APERTA = TE WAZA**

Imparare a portare le 4 serie complete di tecniche a mano nuda.

### **TECNICHE CON IL TAGLIO DELLA MANO = SHUTO WAZA**

SHUTO GAMMEN UCHI	SHUTO UCHI
SHUTO SAKOTSU UCHI	SHUTO HARAI OTOSHI

### **KATA DEI COLTELLI**

5° TANTO GO DAN

### **KION BASE**

8° CIRCLE PALM - KANSETSU GERI

### **TECNICHE DI PARATA O DI DIFESA = NAGE WAZA**

MOROTE UKE  
NAMI ASHI UKE (1° e 2° tipo)

### **FORMA DI COMBATTIMENTO**

2° IPPON KUMITE

### **KATA DI JU JITSU**

4° YO DAN HIZA NO KATA

### **KION BASE**

9° UCHI NAMI ASHI - MAWASHI GERI

### **KURURUNFA**

8° DAI HACHI NO KATA

## PROGRAMMA DAL 3° AL 2° KIU (CINTURA MARRONE II°)

### Impostare una lezione

Da cintura bianca a cintura verde 2° striscia.

### TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. DE ASHI BARAI 2° TIPO      | 6. TE USHIRO KO SOTO GAKE |
| 2. UCHI DE ASHI BARAI 2° TIPO | 7. SOTO MAKIKOMI          |
| 3. USHIRO O UCHI GARI         | 8. HARAI MAKIKOMI         |
| 4. USHIRO KO UCHI GARI        | 9. UKI OTOSHI 1° TIPO     |
| 5. USHIRO O UCHI KO UCHI      |                           |

### TECNICHE DI PARATA = UKE WAZA

TEISHO UKE : con palmo della mano

TEISHO AWASE UKE : doppia con palmo della mano

TE NAGASHI UKE : deviante con la mano

### TECNICHE DI MANO APERTA

1. TEISHO 2. NUKITE 3. KUMADE 4. NI HON NUKITE

### TECNICHE DI GOMITO = EMPI WAZA

1° e 2° EMPI GO figurati da tre avversari

### KATA DI JU JITSU

YO DAN RITZU NO KATA

### KION BASE

10° USHIRO GERI

### KATA DEI COLTELLI

6° TANTO ROKU DAN

### KURURUNFA

9° DAI RO KU NO KATA

## PROGRAMMA DAL 2° AL 1° KIU (CINTURA MARRONE III°)

### Impostare una lezione

Da cintura verde II° striscia a cintura marrone I° striscia.

### TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. TOMOE NAGE       | 6. ASHI IPPON   |
| 2. YOKO TOMOE NAGE  | 7. TE UCHI MATA |
| 3. OKURI TOMOE NAGE | 8. EMPI IPPON   |
| 4. ERI SEOI NAGE    | 9. TSUKI IPPON  |
| 5. SUMI GAESHI      | 10. HARAI IPPON |

### TECNICHE DI PARATA = UKE WAZA ATEMI

KO GAESHI

O GAESHI

CHO UKE

KAKATO (tallone)

HIZA (ginocchio)

SUZUKI (testa)

### KURURUNFA

10° DAI JU NO KATA

### ROTAZIONE DA ATTACCHI

Tzuki e Geri

## **PROGRAMMA DAL 1° KIU AL 1° DAN (CINTURA NERA)**

### **Impostare una lezione**

Da cintura marrone II° striscia a cintura marrone III° striscia

### **TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA**

1. KATA IPPON
2. SEOI OTOSHI (in ginocchio)
3. EMPI SEOI OTOSHI
4. HIZA IPPON
5. IPPON SEOI GURUMA
6. MAE UKEMI IPPON
7. USHIRO IPPON
8. TE HARAI GOSHI
9. UKI OTOSHI 2° TIPO
10. HIKKOMI SUMI GAESHI
11. HIKKOMI TOMOE NAGE
12. USHIRO TOMOE NAGE
13. ASHI IPPON TOMOE NAGE
14. OKURI ASHI IPPON TOMOE NAGE

### **KATA DI JU JITSU**

WAKIZASHI NO KATA

### **ROTAZIONE CON ARMI = JO TANTO**

SIMULAZIONE DI AGGRESSIONE DA PIU' AVVERSARI ARMATI