



A.S.D. JU-JITSU ITALIA DOJO ROVIGO
CINTURA ARANCIO

IMMOBILIZZAZIONI A TERRA = OSAE WAZA

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

HON KESA GATAME
YOKO SHIO GATAME
TATE SHIO GATAME

KU ZURE KESA GATAME
KAMI SHIO GATAME

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.

DIFESA PERSONALE

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

TECNICHE DI PROIEZIONE =NAGE WAZA

1.KANTSETSU IPPON	6.O UCHI GARI
2.IPPON SEOI NAGE	7.KO UCHI GARI
3.MOROTE SEOI NAGE	8.TE KO SOTO GARI
4.USHIRO UKI WAZA	9.EMPI IPPON
5.MOROTE GARI	10. IPPON TSUKI

DUO SYSTEM

SECONDA SERIE:AVVOLGIMENTI

FIGHTING SYSTEM

ALMENO 2 MINUTI

5 COLPI DI GOMITO

1°E 2°EMPI GO

IPPON KUMITE

1°IPPON KUMITE

KURURUNFA

1°DAI ICH NO KATA 2°DAI NI NO KATA 3°DAI SAN NO KATA

KION BASE

1°GE DAN BARAI = PARATA BASSA DI PUGNO
2°SOTO UKE = PARATA MEDIA EXT.INT. DI PUGNO
3°UCHI UKE = PARATA MEDIA INT. EXT. DI PUGNO