



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

CADUTE=UKEMI

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

USHIRO TOBIKOSHI:Caduta all'indietro da ostacoli (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.

TECNICHE DI CALCIO=GERI WAZA

1.MAE GERI

2.USHIRO GERI

3.NIDAN GERI

4.YOKO GERI

5.MAWASHI GERI

6.OKURI E MAE TOBI GERI

TECNICHE DI PARATA O DI DIFESA = UKE WAZA

TE GATANA UKE

KATA UKE

JUJI UKE

KAKUTO UKE

DIFESA PERSONALE LIBERA

DA UNO O PIU' AVVERSARI

TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1.TE KO UCHI GARI (2 tipi)

9.ASHI GURUMA (2 tipi)

2.TE O UCHI GARI (2 tipi)

10.MOROTE SASSAE (2 tipi)

3.KATA GURUMA (1 tipo)

11.TE HARAI GOSHI

4.MOROTE TE GURUMA

12.TE UCHI MATA

5.KUBI NAGE

15.YOKO TOMOE NAGE

6.TAI OTOSHI

16.MAE WAZA

5.KUBI NAGE

13.DE ASHI BARAI (2 tipi)

6.TAI OTOSHI (2 tipi)

14.SOTO MAKIKOMI

7.ASHI IPPON

15.YOKO TOMOE NAGE

8.TOBI TAI OTOSHI

16.MAE WAZA

KATA DEI COLTELLI

1°TANTO SO DAN

2°TANTO NI DAN

3°TANTO SAN DAN

4°TANTO SI DAN

KATA DI JU-JITSU

IPPON KUMITE

1°ATEMI NO KATA

2°GOSHIN JITSU

1°E 2° IPPON KUMI TE

5 COLPI DI GOMITO

5 COLPI DI PIEDE

1°E 2°EMPI GO

1°GERI GO

DUO SYSTEM

FIGHNG SYSTEM

QUARTA SERIE:ATTACCHI ARMATI

COMBATTIMENTO SPORTIVO

KURURUNFA

1°DAI ICH NO KATA

2°DAI NI NO KATA

3°DAI SAN NO KATA

4°DAI ION NO KATA

5°DAI GO NO KATA

6°DAI ROKU NO KATA

7°DAI NANA 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

4° JODAN UKE = PARATA ALTA BRACCIO A 90° SOPRA LA TESTA
5° SHUTO UKE = PARATA MEDIA INT.EXT. IN SHUTO ATEMI IN SHUTO
6° KAKUTO UKE = PAR. E ATEMI IN KAKUTO DAL BASSO VERSO L'ALTO
7° JUJI UKE-MAE GERI = PARATA BASSA A PUGNI INCROCIATI E
MAE GERI COME ATEMI IN AVANZAMENTO 2 MEDI IL 3° ALTO