



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

DOMANDE

Che cos'è il Ju-Jitsu?

"GOJU" significato letterale

Qual'è 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 scaccia 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 sin.

MIGI KAMAE:guardia des.

CADUTE=UKEMI

USHIRO UKEMI:all'indietro

MAE UKEMI:in avanti

MAE UKEMI CHUGAIRI:rotolata in avanti

YOKO UKEMI:laterale

ZEMPO KAITEN UKEMI:sul posto

SBILANCIAMENTI DA PRESE AI POLSI=KUSUSHI

1.Avanti

2.Indietro dal basso

3.Indietro dall'alto

4.Laterale dest.

5.Laterale sin.

6.Circolare al collo

7.Circolare basso

8.Diretto al collo con i pollici

TECNICHE DI PARATA=UKEWAZA

CIRCLE PALM:palma circolare

FAN HOOK:movimento a ventaglio

LOW ARCH:grande arco basso

TECNICHE DI DIFESA

3 TECN.DA PRESA

3 TECN.DA PUGNO DIRETTO

3 TECN.DA PUGNO CIRCOLARE

TECNICHE DI PROIEZIONE=NAGE WAZA

1.O SOTO OTOSHI

2.TE O SOTO OTOSHI

3.O GOSHI

4.USHIRO MOROTE GARI (2 tipi)

5.USHIRO KANTSETSU OTOSHI

6.USHIRO USHIRO MOROTE GARI

7.YOKO IPPON

IPPON KUMITE

1°IPPON KUMITE

DUO SYSTEM

1°SERIE:PRESE

KURURUNFA

1°DAI ICH NO KATA

2°DAI NI NO KATA

5 COLPI DI GOMITO=EMPI

1°EMPI GO

KION BASE

1°GE DAN BARAI = PARATA BASSA DI PUGNO