



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

CADUTE=UKEMI

TUTTI I TIPI DI CADUTA CON RITORNO IN GUARDIA E DIFESA DA AVVERSARIO

LEVE ARTICOLARI

PORTARE VARIE LEVE ARTICOLARI CON CONTROLLO E IMMOBILIZZAZIONE

STRANGOLAMENTI =SHIME WAZA

IMMOBILIZZAZIONE A TERRA DELL'AVVERSARIO

PUNTI SENSIBILI

ESEGUIRE DIFESE CON L'APPORTO DI PUNTI VULNERABILI DI PRESSIONE

DIFESA PERSONALE

DIFESA DA CALCI, PUGNI E PRESE VARIE

TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1.SASSAE TSURIKOMI ASHI

2.USHIRO TOBI SHME

3.KATA TEMOROTE NAGE

4.URA NAGE

5.UCHI GOSHI

6.USCHIRO O UCHI GARI

7.USHIRO KO UCHI GARI

8.ANE GOSHI

9.MAE TOBI GERI

10.KATA TE MOROTE SEOEI NAGE

11.UKI WAZA

12.YUGI ASHI NAGE (3 Tipi)

13.USHIRO IPPON

14.KOSHI GURUMA IPPON

KATA DEI COLTELLI

1°TANTO SO DAN

2°TANTO NI DAN

3°TANTO SAN DAN

4°TANTO SI DAN

5°TANTO GO DAN

6°TANTO R OKU DAN

KATA DI JU-JITSU

1°ATEMI NO KATA

2°GOSHIIN JITSU

IPPON KUMITE

1°- 2°- 3° IP PON KUMITE

5 COLPI DI GOMITO

1°E 2°EMPI GO (COMBINATI)

5 COLPI DI PIEDE

1°E 2°GERI GO (COMBINATI)

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

8°DAI HACHI NO KATA

9°DAI KUN O KATA

10°DAI JO 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 T ESTA

5°SHUTO UKE=PARATA MEDIA INT.EXT.IN SHUTO ATEMI IN SHUTO

6°KAKUTO UKE = PARATA 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

8°CIRCLE PALM-KANTSETSU GERI

9°UCHI NAMI ASHI-MAWASHI GERI

10°USHIRO GERI