



A.S.D. JU-JITSU ITALIA DOJO ROVIGO
CINTURA NERA 1° DAN

CADUTE=UKEMI

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

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

USHIRO TOBIKOSHI: Caduta all'indietro da ostacoli (sedia-piani rialzati)

TECNICHE DI MANO

1. TSUKI WAZA

2. SHUTO WAZA

TECNICHE DI CALCIO=GERI WAZA

1. MAE GERI

2. MAWASHI GERI

3. KAKATO GERI

4. KANTSETSU GERI

5. YOKO GERI

6. MAE TOBI GERI

7. NAMI ASHI

8. YOKO TOBI GERI

9. NIDAN GERI

10. URA MAWASHI

11. USHIRO GERI

12. HIZA GERI

13. USHIRO KAKATO GERI ecc.

LEVE ARTICOLARI

PORTARE VARIE LEVE ARTICOLARI CON CONTROLLO E IMMOBILIZZAZIONE

STRANGOLAMENTI =SHIME WAZA

IMMOBILIZZAZIONE A TERRA DELL'AVVERSARIO

PUNTI SENSIBILI

CONOSCENZA ED APPLICAZIONE DEI 43 PUNTI VULNERABILI

DIFESA PERSONALE

DIFESA DA CALCI, PUGNI E PRESE VARIE

TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1. ASHI GARAME CIUDAN (2 tipi)

9. ASHI GURUMA TOMOE

2. ANE MAKIKOMI

10. USHIRO OKURI TOMOE NAGE

3. ASHI IPPON

11. OKURI ASHI IPPON TOMOE

4. ERI SEOEI

12. YOKO TOBI GERI

5. ERI SEOEI OTHOSHI

13. USHIRO WAZA

6. USHIRO IPPON

14. USHIRO MOROTE WAZA

7. SUMI GAESHI

15. YOKO MOROTE TOMOE NAGE

8. HARAI MAKIKOMI

16. RIO ASHI GARI (2 tipi)

KATA DEI COLTELLI

6 TANTO

KATA DI JU-JITSU

1° ATEMI NO KATA

2° GOSHIIN JITSU

3° JU NO WAZA-NO KATA

5 COLPI DI GOMITO

5 COLPI DI PIEDE

1° E 2° EMPI GO (COMBINATI)

1° E 2° GERI GO (COMBINATI)

KURURUNFA

KION BASE

10 KURURUNFA

10 KION BASE

IPPON KUMITE

1° - 2° - 3° IPPON KUMITE