



A.S.D. JU-JITSU ITALIA DOJO ROVIGO
CINTURA VERDE I °STR.

CADUTE = UKEMI

Con prese al volo di bastone da varie direzioni ROTOLATO e con LANCIO

STRANGOLAMENTI = SHIME WAZA

KATA JUJI JIME:respiratorio

NAMI JUJI JIME:sanguigno

OKURI ERI JIME:respiratorio

GYUKO JUJI JIME:sanguigno

KATA HA JIME:respiratorio

TSUKKOMI JIME: nodo corsoio

HADAKA JIME:respiratorio

LEVE PARTICOLARI = KANSETSU WAZA

UDE GARAMI: controllo di braccio piegato

UDE HISHIGI JUJI GATAME: controllo incrociato

UDE HISHIGI UDE GATAME: controllo di un braccio

UDE HISHIGI WAKI GATAME:controllo con l'ascella

DIFESA PERSONALE

Da prese o da attacchi

TECNICHE DI PROIEZIONE = NAGE WAZA

1.O UCHI KO UKI

8.UCHI MATA

2.YOKO MOROTE GARI

9.SUKUI NAGE

3.USHIRO GOSHI (1°tipo)

10.TE GURUMA

4.OBI GOSHI

11.KOSHI GURUMA

5.SASSAE

12.TOMOE NAGE

6.O SOTO GURUMA (2 tipi)

13.MOROTE TOMOE NAGE

7.HARAI GOSHI

14.TAWARA GAESHI

KATA DEI COLTELLI

IPPON KUMITE

1°TANTO SO DAN

1°E 2°IPPON KUMITE

5 COLPI DI GOMITO

5 COLPI DI PIEDE

1°E 2°EMPI GO

1°GERI GO

PUNTI VITALI e ARMI

DUO SYSTEM

alcuni esempi ad applicazioni

TERZA SERIE:ATEMI

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

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

CINTURA VERDE 2°STR.

DIFESA PERSONALE LIBERA

DA UNO O PIU' AVVERSARI

KATA DEI COLTELLI

1°TANTO SO DAN 2°TANTO NI DAN

KATA DI JU-JITSU

1°ATEMI NO KATA 2°GOSHIN JITSU

5 COLPI DI GOMITO

1°E 2°EMPI GO

5 COLPI DI PIEDE

1°GERI GO

DUO SYSTEM

QUARTA SERIE:ATTACCHI ARMATI

FIGHNG SYSTEM

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 K ATA

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