

# Programma

柔術

JU JITSU  
DOJO  
BOLOGNA



Anno 2021



## Sommario

<b>PROGRAMMA DAL 9° AL 8° KIU (CINTURA GIALLA)</b> .....	2
<b>PROGRAMMA DAL 8° AL 7° KIU (CINTURA ARANCIONE)</b> .....	3
<b>PROGRAMMA DAL 7° AL 6° KIU (CINTURA VERDE I° STRISCIA)</b> .....	4
<b>PROGRAMMA DAL 6° AL 5° KIU (CINTURA VERDE II° STRISCIA)</b> .....	5
<b>PROGRAMMA DAL 5° AL 4° KIU (CINTURA BLU)</b> .....	6
<b>PROGRAMMA DAL 4° AL 3° KIU (CINTURA MARRONE I° STRISCIA)</b> .....	7
<b>PROGRAMMA DAL 3° AL 2° KIU (CINTURA MARRONE II° STRISCIA)</b> .....	8
<b>PROGRAMMA DAL 2° AL 1° KIU (CINTURA MARRONE III° STRISCIA)</b> .....	9
<b>PROGRAMMA DAL 1° KIU AL 1° DAN (CINTURA NERA)</b> .....	10
ELENCO COMPLETO PROIEZIONI JUJITSU.....	11



## **PROGRAMMA DAL 9° AL 8° KIU (CINTURA GIALLA)**

### **DOMANDE**

CHE COS'E' IL JU-JITSU  
IL NOSTRO STILE  
QUAL'E' IL SIGNIFICATO DEL PUGNO "GOJU"  
TORI-UKE- SIGNIFICATO

### **POSIZIONI-SHISEI**

SHIZENTAI-FONDAMENTALE DI FRONTE  
HIDARI SHIZENTAI-NATURALE A SINISTRA  
MIGI SHIZENTAI-NATURALE DESTRA

### **ROTAZIONI-TAI SABAKI**

KATA SABAKI-SPALLE  
KOSHI SABAKI-ANCA  
ASHI SABAKI-GAMBE E PIEDI

### **CADUTE-UKEMI**

USHIRO UKEMI-ALL'INDIETRO  
MAE UKEMI-IN AVANTI  
MAE UKEMI CHUGAIRI-CAPRIOLA AVANTI  
YOKO UKEMI-LATERALE  
HIDARI SX-MIGI DX

### **TECNICHE DI PROIEZIONE-NAGE WAZA**

1-KUBI NAGE  
2-O SOTO TOSHI  
3-TAI OTOSHI  
4-DE ASHI BARAI  
5-USHIRO MOROTE GARI I° FORMA  
6-USHIRO MOROTE GARI II° FORMA

### **KURURUNFA**

1-DA ICH NO KATA

### **DIFESA PERSONALE**

3 DIFESE DA PUGNO DIRETTO  
3 DIFESE DA PUGNO CIRCOLARE  
3 DIFESE DA PRESE(MANI-BAVERI-GOLA)

### **SPOSTAMENTI -SHINTAI**

AYUMI ASHI-MOVIMENTO NORMALE  
TSURI ASHI-STRISCIAMENTO DEI PIEDI  
TSUGI ASHI-PIEDE SPAZZA PIEDE

### **GUARDIA-KAMAE**

HIDARI KAMAE-GUARDIA SINISTRA  
MIGI KAMAE-GUARDIA DESTRA

### **KUZUSHI NO KATA -KATA DI SBILANCIAMENTI DA PRESE AI POLSI**

1-AVANTI  
2-INDIETRO DAL BASSO  
3-INDIETRO DALL'ALTO  
4-LATERALE DESTRO  
5-LATERALE SINISTRO  
6-CIRCOLARE AL COLLO  
7-CIRCOLARE BASSO  
8-PRESA DOPPIA /VUOTO

### **KATA DI JUJITSU**

PRIMO IPPON KUMITE

### **KION BASE**

1-GE DAN BARAI



## **PROGRAMMA DAL 8° AL 7° KIU (CINTURA ARANCIONE)**

### **TECNICHE DI PROIEZIONE -NAGE WAZA**

- 1-IPPON SEOI NAGE
- 2-MOROTE SEOI NAGE
- 3-USHIRO KANSETSU OTOSHI
- 4-TE O SOTO TOSHI
- 5-KOCICHI TAOSHI
- 6-MOROTE GARI
- 7-O UCHI GARI
- 8-KO UCHI GARI
- 9-USHIRO UKI WAZA
- 10-O UCHI KO UCHI
- 11-O GOSHI

### **KION BASE**

- 2° SOTO UKE
- 3° UCHI UKE

### **KURURUNFA**

- 2°- DAI NI NO KATA
- 3°- DAI SAN NO KATA

### **IMMOBILIZZAZIONI-STRANGOLAMENTI-OSAE WAZA**

- 1-HON KESA GATAME
- 2-KU ZURE KESA GATAME
- 3-YOKO SHIO GATAME
- 4-KAMI SHIO GATAME
- 5-TATE SHIO GATAME

### **KATA DI JUJITSU**

- 1° IPPON KUMITE

### **DIFESA PERSONALE**

- 3 DIFESE PUGNO DIRETTO
- 3 DIFESE PUGNO CIRCOLARE
- 3 DIFESE DA PRESE (MANI-BAVERI-GOLA)



## **PROGRAMMA DAL 7° AL 6° KIU (CINTURA VERDE 1° STRSCIA)**

### **TECNICHE DI PROIEZIONE -NAGE WAZA**

- 1-ASHI GARAME
- 2-TE O UCHI GARI
- 3-TE KO UCHI GARI
- 4-UCHI GOSHI
- 5-KANSETZU IPPON
- 6-TE GURUMA
- 7-TOBI TAI OTOSHI
- 8-KOSHI GURUMA
- 9-HIZA GURUMA
- 10-SASSAE TSURI KOMI ASHI

### **KION BASE**

- 4°-JODAN UKE

### **KATA DI JUJITSU**

- ATEMI NO KATA

### **KURURUNFA**

- 4°-DAI ION NO KATA
- 5°-DAI GO NO KATA

### **KATA DEI COLTELLI**

- 1°-TANTO SO DAN

### **STRANGOLAMENTI-SHIME WAZA**

- RESPIRATORIO
- SANGUIGNO

### **DIFESA PERSONALE**

- 3-ATTACCHI PUGNO DIRETTO
- 3-ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE
- 3-ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO- GOLA)



## **PROGRAMMA DAL 6° AL 5° KIU (CINTURA VERDE II° STRISCIA)**

### **KATA DI JUJITSU**

GOSHIN JITSU  
PRIMO EMPI GO  
SECONDO EMPI GO

### **KURURUNFA**

6°-DAI ROKU NO KATA

### **KION BASE**

5°-SHUTO UKE

### **KATA DEI COLTELLI**

2°-TANTO NI DAN

### **DIFESA PERSONALE**

3 ATTACCHI PUGNO DIRETTO  
3 ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE  
3 ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO-GOLA)



## PROGRAMMA DAL 5° AL 4° KIU (CINTURA BLU)

### TECNICHE DI PROIEZIONE -NAGE WAZA

- 1-YOKO MOROTE GARI
- 2-ASHI GURUMA
- 3-RYO ASHI GARI
- 4-OBI GOSHI
- 5-HANE GOSHI
- 6-SASSAE I° TIPO
- 7-SASSAE II° TIPO
- 8-OKURI SASSAE
- 9-O SOTO GURUMA
- 10-HARAI GOSHI
- 11-UCHI MATA
- 12-SODI TSURI KOMI GOSHI

### KURURUNFA

- 7°-DAI NANA NO KATA

### TECNICHE DI CALCIO

- 1-MAE GERI (CALCIO FRONTALE)
- 2-USHIRO GERI (CALCIO ALL'INDIETRO)
- 3-NIDAN GERI (DOPPIO CALCIO)
- 4-YOKO GERI (CALCIO LATERALE)
- 5-MAWASHI GERI (CALCIO CIRCOLARE)
- 6-OKURI E MAE TOBI GERI (SFORBIATO LATERALE)

### KATA DEI COLTELLI

- 3°-TANTO SAN DAN
- 4°-TANTO SI DAN

### DIFESA PERSONALE

- 3 ATTACCHI PUGNO DIRETTO
- 3 ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE
- 3 ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO-GOLA)

### KATA DI JUJITSU

- JU YON NO WAZA NO KATA

### SBILANCIAMENTI-TSUKI WAZA

- ALCUNI ESEMPI DI SBILANCIAMENTI CON  
PRESSIONI IN PUNTI SENSIBILI (SBILANCIAMENTI  
FORZATI)**

### KION BASE

- 6°-KAKUTO UKE
- 7°-JUJI UKE MAE GERI

### TECNICHE DI PARATA O DI DIFESA-UKE WAZA

- 1-TE GATANA UKE
- 2-JUJI UKE
- 3-KATA UKE
- 4-KAKUTO UKE



## **PROGRAMMA DAL 4° AL 3° KIU (CINTURA MARRONE 1° STRISCIA)**

### **IMPOSTARE UNA LEZIONE**

SAPER CONDURRE IL RISCALDAMENTO

### **TECNICHE DI PROIEZIONE - NAGE WAZA**

- 1-USHIRO MOROTE GARI
- 2-OKURI DE ASHI BARAI I° TIPO
- 3-OKURI DE ASHI BARAI II° TIPO
- 4-MOROTE ARAI TSURI KOMI ASHI
- 5-KATA GURUMA
- 6-UCHI DE ASHI BARAI I° TIPO
- 7-KO SOTO GAKE

### **KATA DI JUJITSU**

- II° IPPON KUMITE
- YO DAN HIZA NO KATA (IN GINOCCHIO)

### **KATA DEI COLTELLI**

- 5°-TANTO GO DAN

### **KION BASE**

- 8°-CIRCLE PALM- KANSETSU GERI
- 9°-UCHI NAMI ASHI -MAWASHI GERI

### **KURURUNFA**

- 8°-DAI HACHI NO KATA

### **DIFESA PERSONALE**

- 3 ATTACCHI PUGNO DIRETTO
- 3 ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE
- 3 ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO-GOLA)
- 3 ATTACCHI DA CALCIO





## **PROGRAMMA DAL 3° AL 2° KIU ( CINTURA MARRONE II° STRISCIA )**

### **IMPOSTARE UNA LEZIONE**

DA CINTURA BIANCA A CINTURA VERDE II°STRISCIA

### **TECNICHE DI PROIEZIONE-NAGE WAZA**

- 1-YOKO TAI OTOSHI
- 2-USHIRO O UCHI GARI
- 3-USHIRO KO UCHI GARI
- 4-USHIRO O UCHI KO UCHI
- 5-TE USHIRO KO SOTO GAKE
- 6-SOTO MAKIKOMI
- 7-HARAI MAKIKOMI
- 8-UCHI DE ASHI BARAI II° TIPO
- 9-UKI OTOSHI I° TIPO

### **KATA DI JUJITSU**

YO DAN RITZU NO KATA (IN PIEDI)

### **KURURUNFA**

9°- DAI RO KU NO KATA

### **KATA DEI COLTELLI**

6°-TANTO ROKU DAN

### **DIFESA PERSONALE**

- 3 ATTACCHI PUGNO DIRETTO
- 3 ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE
- 3 ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO-GOLA)
- 3 ATTACCHI DA CALCIO



## **PROGRAMMA DAL 2° AL 1° KIU (CINTURA MARRONE III° STRISCIA )**

### **IMPOSTARE UNA LEZIONE**

DA CINTURA BIANCA A CINTURA MARRONE I°  
STRISCIA

### **TECNICHE DI PROIEZIONE -NAGE WAZA**

- 1-TOMOE NAGE
- 2-YOKO TOMOE NAGE
- 3-OKURI TOMOE NAGE
- 4-ERI SEOI NAGE
- 5-SUMU GAESHI
- 6-ASHI IPPON
- 7-TE UCHI MATA
- 8-EMPI IPPON
- 9-TSUKI IPPON
- 10-HARAI IPPON

### **KION BASE**

- 10° DAI JU NO KATA

### **KURURUNFA**

- 10° USHIRO GERI

### **DIFESA PERSONALE**

- 3 ATTACCHI PUGNO DIRETTO
- 3 ATTACCHI PUGNO CIRCOLARE
- 3 ATTACCHI PRESE (MANI-BAVERO-GOLA)
- 3 ATTACCHI DA CALCIO



## **PROGRAMMA DAL 1° KIU AL 1° DAN ( CINTURA NERA)**

### **IMPOSTARE UNA LEZIONE**

RISCALDAMENTO PIU' LEZIONE DALLA CINTURA  
BIANCA ALLA CINTURA MARRONE III° STRISCIA

### **TECNICHE DI PROIEZIONE-NAGE WAZA**

- 1-KATA IPPON
- 2-SEOI OTOSHI (IN GINOCCHIO)
- 3-EMPI SEOI OTOSHI
- 4-HIZA IPPON
- 5-IPPON SEOI GURUMA
- 6-USHIRO IPPON
- 7-TE HARAI GOSHI
- 8-UKI OTOSHI II° TIPO
- 9-HIKKOMI SUMI GAESHI
- 10-HIKKOMI TOMOE NAGE
- 11-ASHI IPPON TOMOE NAGE
- 12-OKURI ASHI IPPON TOMOE NAGE

### **KATA DI JUJITSU**

HIDERA

### **DIFESA PERSONALE**

ATTACCHI DA UNA O PIU' PERSONE (DIFESE  
LIBERE)



## ELENCO COMPLETO PROIEZIONI JUJITSU

### CINTURA GIALLA

- 1-KUBI NAGE
- 2-O SOTO TOSHI
- 3-TAI OTOSHI
- 4-DE ASHI BARAI
- 5-USHIRO MOROTE GARI I° FORMA
- 6-USHIRO MOROTE GARI II° FORMA

### CINTURA ARANCIONE

- 7-IPPON SEOI NAGE
- 8-MOROTE SEOI NAGE
- 9-USHIRO KANSETSU OTOSHI
- 10-TE O SOTO TOSHI
- 11-KOCICHI TAOSHI
- 12-MOROTE GARI
- 13-O UCHI GARI
- 14-KO UCHI GARI
- 15-USHIRO UKI WAZA
- 16-O UCHI KO UCHI
- 17-O GOSHI

### CINTURA VERDE

- 18-ASHI GARAME
- 19-TE O UCHI GARI
- 20-TE KO UCHI GARI
- 21-UCHI GOSHI
- 22-KANSETZU IPPON
- 23-TE GURUMA
- 24-TOBI TAI OTOSHI
- 25-KOSHI GURUMA
- 26-HIZA GURUMA
- 27-SASSAE TSURI KOMI ASHI

### CINTURA MARRONE I° STRISCIA

- 40-USHIRO MOROTE GARI
- 41-OKURI DE ASHI BARAI I° TIPO
- 42-OKURI DE ASHI BARAI II° TIPO
- 43-MOROTE ARAI TSURI KOMI ASHI
- 44-KATA GURUMA
- 45-UCHI DE ASHI BARAI I° TIPO
- 46-KO SOTO GAKE

### CINTURA MARRONE II° STRISCIA

- 47-YOKO TAI OTOSHI
- 48-USHIRO O UCHI GARI
- 49-USHIRO KO UCHI GARI
- 50-USHIRO O UCHI KO UCHI
- 51-TE USHIRO KO SOTO GAKE
- 52-SOTO MAKIKOMI
- 53-HARAI MAKIKOMI
- 54-UCHI DE ASHI BARAI II° TIPO
- 55-UKI OTOSHI I° TIPO

### CINTURA MARRONE III° STRISCIA

- 56-TOMOE NAGE
- 57-YOKO TOMOE NAGE
- 58-OKURI TOMOE NAGE
- 59-ERI SEOI NAGE
- 60-SUMU GAESHI
- 61-ASHI IPPON
- 62-TE UCHI MATA
- 63-EMPI IPPON
- 64-TSUKI IPPON
- 65-HARAI IPPON



### **CINTURA BLU**

- 28-YOKO MOROTE GARI
- 29-ASHI GURUMA
- 30-RYO ASHI GARI
- 31-OBI GOSHI
- 32-HANE GOSHI
- 33-SASSAE I° TIPO
- 34-SASSAE II° TIPO
- 35-OKURI SASSAE
- 36-O SOTO GURUMA
- 37-HARAI GOSHI
- 38-UCHI MATA
- 39-SODI TSURI KOMI GOSHI

### **CINTURA NERA**

- 66-KATA IPPON
- 67-SEOI OTOSHI (IN GINOCCHIO)
- 68-EMPI SEOI OTOSHI
- 69-HIZA IPPON
- 70-IPPON SEOI GURUMA
- 71-USHIRO IPPON
- 72-TE HARAI GOSHI
- 73-UKI OTOSHI II° TIPO
- 74-HIKKOMI SUMI GAESHI
- 75-HIKKOMI TOMOE NAGE
- 76-ASHI IPPON TOMOE. NAGE
- 77-OKURI ASHI IPPON TOMOE NAGE