

PROGRAMMA NAZIONALE D'ESAME JU JITSU

UNA PROPOSTA DI
**COMMISSIONE TECNICA
NAZIONALE JU JITSU**

REV. 02 - LUG_2026

**PROGRAMMA UNICO
NAZIONALE UISP D.O.
PER ESAMI DI GRADUAZIONE
CINTURE NERE JU JITSU**



GRAPHIC DESIGN BY

W° Xcbcea /cev/i

HANA WA SAKURAGI, HITO WA BUSHI
花は桜 人は武士
"TRA I FIORI IL CILIEGIO, TRA GLI
UOMINI IL BUSHI, IL GUERRIERO"

REGOLAMENTO E NORMATIVA

SCUOLE E GRUPPI DI JU JITSU RICONOSCIUTI DA D.O. UISP

- **CENTRO NAZIONALE JU JITSU**
 - Referente M° *BIANCHI Pietro*
- **JU GOSHIN JUTSU**
 - Referente M° *MORDACCI Vincenzo*
- **SCUOLA METODO BIANCHI**
 - Referente M° *GARIBOTTI Franco*
- **ICHI GI DO BU JUTSU**
 - Referente M° *FONDI Luca*

TEMPO DI PERMANENZA NEL GRADO

- **1° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 12 mesi
- **2° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 2 anni
- **3° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 3 anni
- **4° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 4 anni
- **5° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 5 anni
- **6° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 6 anni
- **7° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 7 anni
- **8° DAN** - Anzianità nel grado precedente: 8 anni

NOTA:

- *i gradi di 1°, 2° e 3° DAN possono essere conseguiti con esame in Regione*
- *i gradi di 4° e 5° DAN devono essere conseguiti con esame Nazionale*
- *i gradi 6°, 7° e 8° DAN sono conferiti per merito dal Presidente D.O. UISP*

NOTA:

- *l'età minima per conseguire il grado di 1° DAN è di 14 anni (già compiuti)*



REGOLAMENTO E NORMATIVA

**MATERIE DI ESAME PER IL PASSAGGIO DI GRADO COMUNI A
TUTTE LE SCUOLE E GRUPPI RICONOSCIUTI DA D.O. UISP**

1. PARTE GENERALE

- *Saluto*
- *Cadute*
- *Spostamenti*
- *Parate*
- *Pugni e Colpi*
- *Calci*
- *Proiezioni*
- *Immobilizzazioni*
- *Strangolamenti*
- *Disarticolazioni*
- *Fondamentali delle Armi*

2. DIFESA DA PRESE VARIE

- *Prese ai polsi, al busto, al collo, ai baveri*

3. DIFESA DA ATEMI

- *Pugni e Colpi, Calci*

4. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

- *Pugnale, Bastone, Pistola*

5. KATA

- *Eseguiti tra quelli concordati tra la CTN e le Scuole e Gruppi riconosciuti*

6. APPLICAZIONE DEI KATA

- *Applicazione dei Kata presentati in sede di esame*

7. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

- *Conoscenza delle nozioni di base di Fighting System, Ne Waza, Duo System e Duo Show e dei relativi Regolamenti di Gara*



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

SALUTO - REI

- in piedi (*ritsu rei*)
- in ginocchio (*za rei*)

CADUTE - UKEMI WAZA

- Zempo Kaiten Mae Ukemi (*in avanti*)
- Ushiro Ukemi (*indietro*)
- Yoko Ukemi (*laterale*)
- Mae Ushiro Ukemi (*in avanti con recupero*)

SPOSTAMENTI - SHINTAI WAZA

- Ayumi Ashi
- Tsugi Ashi
- Tai Sabaki
- Shikko

PARATE - UKE WAZA

- Jodan Uchi Uke (*parata alta interna*)
- Jodan Soto Uke (*parata alta esterna*)
- Chudan Uchi Uke (*parata media interna*)
- Chudan Soto Uke (*parata media esterna*)
- Shuto Uke (*parata di taglio*)
- Morote Uke (*parata doppia*)
- Mika Zuki Geri Uke (*parata con calcio a semicerchio*)
- Age Uke (*parata sopra la testa*)

...continua



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

PARATE - UKE WAZA ...continua dalla pagina precedente

- Juji Uke (*parata alta o bassa a braccia incrociate*)
- San Ren Uke (*parata di guardia chiusa*)
- Gedan Barai (*parata bassa interna a spazzare*)
- Gedan Uchi Uke (*parata bassa interna*)
- Gedan Soto Uke (*parata bassa esterna*)

PUGNI e COLPI - ATEMI WAZA

- Oi Tsuki (*pugno in forma diretta*)
- Giaku Tsuki (*pugno in forma contraria*)
- Kizami Tsuki (*pugno con il braccio più avanzato*)
- Ren Tsuki (*colpo doppio*)
- Mawashi Tsuki (*pugno circolare*)
- Ura Mawashi Tsuki (*pugno circolare rovesciato*)
- Tetsui (*pugno dall'alto*)
- Tate Tsuki (*pugno verticale*)
- Uraken Uchi (*colpo in forma circolare opposto*)
- Shuto Uchi (*colpo con il taglio della mano*)
- Empi (*gomitata*)
- Ura Tsuki (*colpo montante portato dal basso*)
- Shomen Uchi (*pugno circolare portato dall'alto*)
- Haito Uchi (*colpo di taglio con il dorso della mano*)
- Ippon Ken (*pugno ad una nocca*)
- Teisho Uchi (*colpo con il palmo della mano*)



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

GERI - WAZA

- Mae Geri (*calcio frontale*) in forma Keage (*frustato*) o Kekomi (*spinto*)
- Yoko Geri (*calcio laterale*) in forma Keage (*frustato*) o Kekomi (*spinto*)
- Mawashi Geri (*calcio frontale circolare*)
- Ura Mawashi Geri (*calcio frontale circolare rovesciato*)
- Kin Geri (*calcio basso portato ad un avversario a terra*)
- Hiza Geri (*ginocchiata*)
- Ushiro Geri (*calcio indietro*)
- Ushiro Mawashi Geri (*calcio indietro circolare rovesciato*)
- Mika Zuki Geri (*calcio circolare ad abbassare il braccio di un avversario*)
- Tobi Geri (*Calcio Saltato*) in forma Mae (*frontale*) o Yoko (*laterale*)

PROIEZIONI - NAGE WAZA

- De Ashi Barai
- Sasae Tsuru Komi Ashi
- Hiza Guruma
- O Soto Gari
- O Soto Otoshi
- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari
- Ko Soto Gari
- Uchi Mata
- Uki Goshi
- O Goshi
- Koshi Guruma
- Ippon Seoi Nage

...continua



PROGRAMMA D'ESAME

PARTE GENERALE

PROIEZIONI - NAGE WAZA ...continua dalla pagina precedente

- Morote Seoi Nage
- Tai Otoshi
- Seoi Otoshi
- Tomoe Nage
- Sumi Gaeshi
- Soto Makikomi
- Kani Basami
- Mae Koshi Nage
- Ushiro Koshi Nage
- Iriminage

IMMOBILIZZAZIONI - KATAME WAZA

- Hon Kesa Gatame
- Kata Gatame
- Yoko Shio Gatame
- Ushiro Kesa Gatame
- Kami Shio Gatame
- Tate Shio Gatame
- San Kaku Gatame

STRANGOLAMENTI - SHIME WAZA

- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji jime
- Kata Juji Jime
- Katate Jime

...continua



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

STRANGOLAMENTI - SHIME WAZA ...continua dalla pagina precedente

- Hadaka Jime
- Okuri Eri Jime
- Kata Ha Jime
- Ryote Jime
- Tsukommi Jime
- San Kaku Jime
- Do Jime

DISARTICOLAZIONI - KANSETSU WAZA

- Ude Hishigi juji Gatame
- Ude Garami
- Ude Gatame
- Ude Hishigi Ude Gatame
- Ude Hishigi Hiza Gatame
- Waki Gatame
- Hara Gatame
- Ikkio (*Ude Osae*)
- Nikkio (*Kote Mawashi*)
- Sankio (*Kote Hineri*)
- Shiho Nage
- Kote Gaeshi (*torsione esterna del polso*)



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

FONDAMENTALI DELLE ARMI - KOBUDO

a. *Tecniche basilari e studio dell'uso del Tanto in attacco e in difesa*

- Tanto Suburi Kamae
- Mae Tsuki (*in forma Oi - in forma Giaku*)
- Ura Tsuki
- Mawashi Tsuki
- Ura Mawashi Tsuki
- Shomen Tsuki

b. *Tecniche basilari e studio dell'uso del Jo in attacco e in difesa*

- Jo Suburi Kamae
- Choku Tsuki (*colpo di punta diretto*)
- Kaeshi Tsuki (*colpo di punta rovesciato*)
- Ushiro Tsuki (*colpo di punta indietro*)
- Tsuki Gedan Gaeshi (*colpo di punta - basso - risposta*)
- Tsuki Jodan Gaeshi Uchi (*colpo di punta - alto - risposta con fendente*)

c. *Tecniche basilari e studio dell'uso del Bokken in attacco e in difesa*

Spostamenti

- Ashi Sabaki
- Ayumi Ashi
- Okuri Ashi
- Tsugi Ashi
- Hiraki Ashi

...continua



PROGRAMMA D'ESAME

1. PARTE GENERALE

FONDAMENTALI DELLE ARMI - KOBUDO

...continua dalla pagina precedente

Posizioni di Guardia

- Kamae
- Seigan No Kamae (*Chudan*)
- Jodan No Kamae
- Gedan No Kamae
- Hasso No Kamae
- Waki Kamae

Attacchi

- Suburi (*movimenti basilari*)
- Men Uchi
- Do Uchi
- Kote Uchi
- Tsuki
- Kiri Kaeshi
- Kesa Kiri (*taglio diagonale*)

TECNICHE DI DIFESA

Tutte le tecniche di Difesa possono essere eseguite sia nella forma GO (a contrastare o anticipare l'avversario) che in forma JU (ad assecondare o seguire l'avversario)



PROGRAMMA D'ESAME

2. DIFESA CONTRO PRESE VARIE

PRESE AI POLSI

- Davanti (eseguita in forma singola e doppia)
- Dietro (eseguita in forma singola e doppia)

PRESE AL BUSTO

- Davanti (*eseguita sopra le braccia e sotto le braccia*)
- Dietro (*eseguita sopra le braccia e sotto le braccia*)

PRESE AL COLLO

- Davanti (*strangolamento*)
- Dietro (*avvolgimento*)
- Laterale (*strangolamento*)

PRESE AI BAVERI

- Singola (*diretta o incrociata*)
- Doppia

3. DIFESA DA ATEMI

Azioni eseguite in forma Oi e in forma Giaku

PUGNI e COLPI

- al Viso
- al Plesso
- dal Basso
- dall'Alto
- Circolare

...continua



PROGRAMMA D'ESAME

3. DIFESA CONTRO ATEMI

Azioni eseguite in forma Oi e in forma Giaku

CALCI

- al Plesso
- al Fianco
- dal Basso

4. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

PUGNALE

- dall'Alto
- dal Basso
- Incrociato
- al Plesso

BASTONE

- dall'Alto
- Circolare
- di Punta

PISTOLA

- di Fronte
- da Dietro



PROGRAMMA D'ESAME

5. KATA

KATA

- I KATA devono essere eseguiti tra quelli concordati tra la CTN e le Scuole ed i Gruppi riconosciuti da D.O. UISP

6. APPLICAZIONE DEI KATA PRESENTATI

APPLICAZIONE

- eseguire una o più applicazioni dei concetti e dei principi contenuti nelle tecniche dei KATA presentati in un contesto di difesa reale

7. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

FIGHTING SYSTEM

- Presentazione dei principi fondamentali e delle nozioni di base del Fighting System e conoscenza del suo regolamento di gara

NE WAZA

- Presentazione dei principi fondamentali e delle nozioni di base del Ne Waza e conoscenza del suo regolamento di gara

DUO SYSTEM

- Presentazione dei principi fondamentali e delle nozioni di base del Duo System e conoscenza del suo regolamento di gara

DUO SHOW

- Presentazione dei principi fondamentali e delle nozioni di base del Duo Show e conoscenza del suo regolamento di gara



PROGRAMMA D'ESAME - KATA

JU-GOSHIN JUTSU

1° DAN
2° DAN
3° DAN
4° DAN
5° DAN

- KODOKAN GOSHIN JUTSU
- JU GOSHIN JUTSU NO KATA
- JU NO KATA
- KIME NON KATA
- KOSHIKI NO KATA

CENTRO NAZIONALE JU JITSU

1° DAN
2° DAN
3° DAN
4° DAN
5° DAN

- DAI ICHI JU JITSU NO KATA
- DAI NI JU JITSU NO KATA
- DAI SAN JU JITSU NO KATA
- DAI SHI JU JITSU NO KATA
- DAI GO JU JITSU NO KATA

ICHI GI DO BU JUTSU

1° DAN
2° DAN
3° DAN
4° DAN
5° DAN

- OMOTE NO TACHI
- OMOTE NO BO
- GOGYO NO TACHI
- NAGINATA NO TACHI
- RYOTO KODACHI



PROGRAMMA D'ESAME - KATA

SCUOLA METODO BIANCHI

1° DAN

OSAEKOMI NO KATA

KATA TECNICHE DI SETTORE

16A - 4A - 2B - 17B - 6C - 5C - 1D

13D - 9E - 1E

CONCATENAMENTI RELATIVI

2° DAN

KATA TECNICHE DI SETTORE

2A - 13A - 3B - 10B - 3C - 2C - 3D

3E - 2E - 4E

CONCATENAMENTI RELATIVI

3° DAN

KATA TECNICHE DI SETTORE

1A - 1B - 18C - 17A - 4B - 17C - 7A

9A - 14E - 7E

CONCATENAMENTI RELATIVI

4° DAN

KATA TECNICHE DI SETTORE

8A - 18A - 15B - 16B - 13C - 15C - 9C

12B - 11C - 10C

CONCATENAMENTI RELATIVI

5° DAN

KATA TECNICHE DI SETTORE

15A - 5A - 20B - 14B - 1C - 16C - 20E

12A - 1B - 8B

CONCATENAMENTI RELATIVI



PROGRAMMA ESAME 1°DAN

Shodan 初段

NORMATIVA PER IL PASSAGGIO AL GRADO TECNICO DI 1° DAN

DISPOSIZIONI GENERALI

- L'età minima per il conseguimento del grado di Cintura Nera 1° DAN è 14 anni (già compiuti, non si considera l'anno solare)
- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 1°Dan nella loro Regione tutti i candidati che avranno raggiunto l'età minima e avranno frequentato il Corso Regionale Specifico.
- Nel caso la Regione d'appartenenza non organizzi il Corso specifico, il candidato potrà frequentare il Corso in un'altra Regione.
- Docenti i tecnici della commissione tecnica regionale che hanno tenuto i corsi ed un membro della Commissione Tecnica Nazionale.

VALUTAZIONI

- Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che avranno massimo un'insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 42 punti.
- Saranno ritenuti **RIMANDATI** i candidati che fossero insufficienti fino a tre materie. In tal caso dovranno recuperare dette materie senza rifare il Corso specifico, con l'autorizzazione del Comitato Regionale d'appartenenza, anche in una sessione d'esame per 1°dan di un'altra Regione. Tale recupero dovrà avvenire entro due anni e non prima di sei mesi dal momento dell'esame. Sarà ritenuto BOCCIATO se il recupero non avvenisse nei tempi previsti e se le materie che presenta non saranno tutte sufficienti.
- Saranno ritenuti **BOCCIATI** i candidati che fossero insufficienti in quattro materie. In tal caso dovranno rifare il Corso Regionale Specifico senza ritenere valida nessuna materia, comprese quelle che fossero state positive.

NOTA: il Candidato deve solo dimostrare le tecniche del programma d'esame, non spiegare.



PROGRAMMA ESAME 1°DAN

1. PARTE GENERALE

SALUTO

CADUTE

SPOSTAMENTI

PARATE

PUGNI e COLPI

CALCI

PROIEZIONI

IMMOBILIZZAZIONI

STRANGOLAMENTI

DISARTICOLAZIONI

BASILARI DI ARMI

- in piedi
- in ginocchio
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale

2. DIFESA DA PRESE VARIE

N. 3 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA

3. DIFESA DA ATEMI

N. 3 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA



PROGRAMMA ESAME 1°DAN

4. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

N. 3 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA

5. KATA

N. 1 KATA

- KATA riferito al programma della propria Scuola o Gruppo di appartenenza

6. APPLICAZIONE DEL KATA

N. 1 KATA

- Applicazione del Kata presentato

7. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

FIGHTING SYSTEM

NE WAZA

DUO SYSTEM

DUO SHOW

REGOLAMENTI DI GARA

- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza delle nozioni base



PROGRAMMA ESAME 2°DAN

Nidan 弐段 / 二段

NORMATIVA PER IL PASSAGGIO AL GRADO TECNICO DI 2° DAN

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 2°Dan nella loro Regione tutti i candidati che avranno maturato il tempo minimo previsto (2 anni dal conseguimento del 1° Dan) e che avranno frequentato il Corso Regionale Specifico.
- Nel caso la Regione d'appartenenza non organizzi il Corso specifico, il candidato potrà frequentare il Corso in un'altra Regione.
- Possibilità di presentarsi per un **Esame Parziale**
- Anzianità minima per iniziare gli esami parziali di almeno 12 mesi
- Necessaria la conoscenza di tutto il programma per 1°Dan con spiegazione dei punti importanti.
- Docenti i tecnici della commissione tecnica regionale che hanno tenuto i corsi ed un membro della Commissione Tecnica Nazionale.

VALUTAZIONI

- Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che avranno massimo un'insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 42 punti.
- **ESAME PARZIALE** è da completare (seconda parte dell'esame) entro i due anni successivi (24 mesi) a quello del primo esame parziale (prima parte dell'esame). Ai fini della valutazione saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato otterrà la sufficienza. Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno e dopo aver rifatto il corso specifico.

NOTA: Il candidato deve eseguire e spiegare le tecniche del programma d'esame chiarendone i principi.



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA ESAME 2°DAN

1. PARTE GENERALE

SALUTO

CADUTE

SPOSTAMENTI

PARATE

PUGNI e COLPI

CALCI

PROIEZIONI

IMMOBILIZZAZIONI

STRANGOLAMENTI

DISARTICOLAZIONI

BASILARI DI ARMI

- in piedi
- in ginocchio
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale
- Come da programma generale

2. DIFESA DA PRESE VARIE

N. 4 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA

3. DIFESA DA ATEMI

N. 4 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA



PROGRAMMA ESAME 2°DAN

4. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

N. 4 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA

5. KATA

N. 2 KATA

- KATA riferiti al programma della propria Scuola o Gruppo di appartenenza

6. APPLICAZIONE DEI KATA

N. 2 KATA

- Applicazione dei due KATA (1+1) presentati

7. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

FIGHTING SYSTEM

NE WAZA

DUO SYSTEM

DUO SHOW

REGOLAMENTI DI GARA

- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza delle nozioni base



PROGRAMMA ESAME 3°DAN

Sandan 参段 / 三段

NORMATIVA PER IL PASSAGGIO AL GRADO TECNICO DI 3° DAN

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 3°Dan tutti i candidati che avranno maturato il tempo minimo previsto (3 anni dal conseguimento del 2° Dan).
- Tali esami si potranno sostenere in sede di Stage Regionale ed in sede di Stage Nazionale.
- Possibilità di presentarsi per un **Esame Parziale**
- Anzianità minima per iniziare gli esami parziali di almeno 24 mesi
- Necessaria la conoscenza di tutto il programma per 1°Dan e 2° Dan con spiegazione dei punti importanti.
- Docenti i membri della Commissione Tecnica Nazionale

VALUTAZIONI

- Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che avranno massimo un'insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 42 punti.
- **ESAME PARZIALE** è da completare (seconda parte dell'esame) entro i due anni successivi (24 mesi) a quello del primo esame parziale (prima parte dell'esame). Ai fini della valutazione saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato otterrà la sufficienza. Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno.

NOTA: Il candidato deve eseguire e spiegare le tecniche del programma d'esame chiarendone i principi di azione e i basilari di didattica.



PROGRAMMA ESAME 3°DAN

1. PARTE GENERALE

SALUTO

CADUTE

SPOSTAMENTI

PARATE

PUGNI e COLPI

CALCI

PROIEZIONI

IMMOBILIZZAZIONI

STRANGOLAMENTI

DISARTICOLAZIONI

BASILARI DI ARMI

- ♦ in piedi
- ♦ in ginocchio
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale
- ♦ Come da programma generale

2. DIFESA DA PRESE VARIE

N. 5 TECNICHE

- ♦ Come da programma generale di DIFESA

3. DIFESA DA ATEMI

N. 5 TECNICHE

- ♦ Come da programma generale di DIFESA



PROGRAMMA ESAME 3°DAN

4. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

N. 5 TECNICHE

- Come da programma generale di DIFESA

5. KATA

N. 3 KATA

- KATA (1+2) riferiti al programma della propria Scuola o Gruppo di appartenenza

6. APPLICAZIONE DEI KATA

N. 3 KATA

- Applicazione dei tre KATA (1+2) presentati

7. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

FIGHTING SYSTEM

NE WAZA

DUO SYSTEM

DUO SHOW

REGOLAMENTI DI GARA

- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza dei fondamentali
- Conoscenza delle nozioni base



PROGRAMMA ESAME 4°DAN

Yondan 四段

NORMATIVA PER IL PASSAGGIO AL GRADO TECNICO DI 4° DAN

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 4°Dan tutti i candidati che avranno maturato il tempo minimo previsto (4 anni dal conseguimento del 3° Dan).
- Tali esami si potranno sostenere solo in sede di Stage Nazionale.
- Possibilità di presentarsi per un **Esame Parziale**
- Anzianità minima per iniziare gli esami parziali di almeno 36 mesi
- Necessaria la conoscenza di tutto il programma per 1°Dan, 2° Dan e 3° Dan con spiegazione dei punti importanti.
- Docenti i membri della Commissione Tecnica Nazionale

VALUTAZIONI

- Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che avranno massimo un'insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 48 punti.
- **ESAME PARZIALE** è da completare (seconda parte dell'esame) entro i due anni successivi (24 mesi) a quello del primo esame parziale (prima parte dell'esame). Ai fini della valutazione saranno ritenute valide tutte le materie in cui il candidato otterrà la sufficienza. Nelle materie in cui il candidato non otterrà la sufficienza, potrà ripresentarsi solo dopo un anno.

NOTA: Il candidato deve eseguire e spiegare le tecniche del programma d'esame chiarendone i principi di azione e i basilari di didattica.



PROGRAMMA ESAME 4°DAN

1. APPLICAZIONI

APPLICAZIONE DEI RENRAKU

APPLICAZIONE DEI GAESHI

- Combinazioni di tecniche
- Contro tecniche

2. TECNICHE DI NAGE-WAZA

PROIEZIONI

- Presentazione e applicazione di tecniche in movimento

3. TECNICHE DI KATAME-WAZA

DISARTICOLAZIONI

- Presentazione e applicazione di tecniche in movimento

4. DIFESA DA PRESE VARIE

PRESE e AVVOLGIMENTI

- Presentazione e dimostrazione contro più avversari



PROGRAMMA ESAME 4°DAN

5. DIFESA DA ATEMI

COLPI e PUGNI

- Presentazione e dimostrazione contro più avversari

6. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI

USO DI ARMI

- Presentazione e dimostrazione contro più avversari

7. KATA

N. 4 KATA

- KATA (1+3) riferiti al programma della propria Scuola o Gruppo di appartenenza

8. APPLICAZIONE DEI KATA

N. 4 KATA

- Applicazione dei quattro KATA (1+3) presentati



PROGRAMMA ESAME 5°DAN

1. TESI D'ESAME

PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE

- Il Candidato all'esame deve presentare e discutere con la Commissione Tecnica Nazionale riunita una Tesi specialistica elaborata con il supporto di un TUTOR appartenente alla Commissione Tecnica Nazionale

2. KATA

N. 5 KATA

- KATA (1+4) riferiti al programma della propria Scuola o Gruppo di appartenenza

3. APPLICAZIONE DEI KATA

N. 5 KATA

- Applicazione dei quattro KATA (1+4) presentati



PROGRAMMA ESAME 5°DAN

Godan 五段

NORMATIVA PER IL PASSAGGIO AL GRADO TECNICO DI 5° DAN

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 5°Dan tutti i candidati che avranno maturato il tempo minimo previsto (5 anni dal conseguimento del 4° Dan). Tali esami si potranno sostenere solo in sede di Stage Nazionale.
- Ogni candidato dovrà presentare regolare richiesta di ammissione all'esame di grado supportata dalla presentazione della tesi d'esame da discutere con un anticipo di almeno tre (3) mesi dalla data d'esame. La tesi va presentata con invio a mezzo di email alla Commissione Tecnica Nazionale.
- Necessaria la conoscenza di tutto il programma per 1°Dan, 2° Dan, 3° Dan e 4° Dan.
- Docenti i membri della Commissione Tecnica Nazionale

VALUTAZIONI

- Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che avranno massimo un'insufficienza, purché il punteggio finale sia minimo di 18 punti.

NOTA: Il candidato deve presentare la Tesi di Esame almeno 3 mesi prima dalla data d'esame per una approfondita e preventiva valutazione.



PROGRAMMA ESAME 6°DAN

Rokudan 六段

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno acquisire il 6°Dan tutti i Maestri che, segnalati dalla Commissione Tecnica Nazionale e con un anzianità di almeno 6 anni di 5° DAN, saranno riconosciuti meritevoli del grado dal Presidente Nazionale DO UISP.

PROGRAMMA ESAME 7°DAN

Shichidan 七段

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno acquisire il 7°Dan tutti i Maestri che, segnalati dalla Commissione Tecnica Nazionale e con un anzianità di almeno 7 anni di 6° DAN, saranno riconosciuti meritevoli del grado dal Presidente Nazionale DO UISP.

PROGRAMMA ESAME 8°DAN

Hachidan 八段

DISPOSIZIONI GENERALI

- Potranno acquisire il 8°Dan tutti i Maestri che, segnalati dalla Commissione Tecnica Nazionale e con un anzianità di almeno 8 anni di 7° DAN, saranno riconosciuti meritevoli del grado dal Presidente Nazionale DO UISP.

NOTA:

IL 6°, IL 7° E L' 8° DAN, ATTUALMENTE, VENGONO CONFERITI PER MERITO DAL PRESIDENTE NAZIONALE DELLA D.O. UISP.



ORGRANIGRAMMA UISP D.O SETTORE JU JITSU

COMPOSIZIONE DELLE COMMISSIONI NAZIONALI

RESPONSABILE NAZIONALE:

BIANCHI Pietro

ESECUTIVO NAZIONALE:

BIANCHI Pietro (Responsabile) - MORDACCI Vincenzo

COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE:

MORDACCI Vincenzo (Coordinatore) - BIANCHI Pietro - GARIBOTTI Franco - FONDI Luca

RESPONSABILE NAZIONALE FORMAZIONE:

MORDACCI Vincenzo

RESPONSABILE NAZIONALE DELLE POLITICHE DI SVILUPPO E CRESCITA DEL SETTORE

BIANCHI Pietro

RESPONSABILE NAZIONALE INFORMAZIONE:

BERETTA Alessandro

RESPONSABILE NAZIONALE DELL'ATTIVITÀ AGONISTICA:

LEONI Giuseppe

COMMISSIONE NAZIONALE GIURIATI:

FREULI Andrea (Coordinatore) - GARIBOTTI Franco, SCOTTO DI CARLO Salvatore, RUSSI Antonella, CARONE Pablito - FILANGERI Adele

COMMISSIONE NAZIONALE AGONISMO:

LEONI Giuseppe (Coordinatore, Fighting System) - RUSSI Antonella (Duo System)
FREULI Andrea (Ne Waza)



ORGRANIGRAMMA UISP D.O SETTORE JU JITSU

TECNICI NAZIONALI FORMATORI

Sono i Maestri che rispettando delle caratteristiche minime di anzianità ed esperienza possono con il loro contributo fondamentale collaborare al mantenimento di uno standard tecnico ed organizzativo ottimale.

Saranno nominati ad insegnare durante gli stage Nazionali ed esaminare i candidati agli esami di grado nazionale.

Dovranno individuare altre figure che avendo caratteristiche sufficienti potranno essere proposte alla Commissione Tecnica Nazionale per valutarne la nomina a Tecnico Formatore Nazionale.

Dovranno organizzare la formazione ed eventuali esami regionale di grado coadiuvando e dirigendo il lavoro dei Tecnici Formatori Regionali.

Dovranno individuare, formare e quindi nominare i Tecnici Formatori Regionali.

Le caratteristiche minime e necessarie per poter essere proposto come Tecnico Formatore Nazionale sono: aver conseguito il grado tecnico di 5°Dan, Maestro, con comprovata permanenza nell'Associazione, volontà di impegnarsi nel percorso di crescita descritto.

TECNICI REGIONALI FORMATORI

Sono i Maestri che rispettando delle caratteristiche minime di anzianità ed esperienza possono, con il loro contributo fondamentale, collaborare alla crescita dei percorsi formativi regionali.

Saranno nominati ad insegnare durante gli stage Regionali ed ad esaminare i candidati agli esami di grado regionali.

Le caratteristiche minime e necessarie per poter essere proposto come Tecnico Formatore Regionale sono: aver conseguito il grado tecnico di 3°Dan ed avere la qualifica di Istruttore, comprovata permanenza nell'Associazione, volontà di impegnarsi nel percorso di crescita descritto.



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ESAME QUALIFICA ISTRUTTORI

PER IL RICONOSCIMENTO NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

NOTA SULLA PRESENTAZIONE DEL CANDIDATO ALL'ESAME:

ESAME CONSENTITO A TUTTI I PRATICANTI CHE HANNO ACQUISITO IL GRADO TECNICO DI 2° DAN NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O. E CHE HANNO COMPIUTO L'ETÀ MINIMA PREVISTA DI ANNI 20

PERCORSO FORMATIVO QUALIFICA ISTRUTTORI

1° FASE - UNITÀ FORMATIVA DI BASE - UDB

La prima fase del percorso formativo iniziale è composta da una Unità Didattica di Base, denominata UDB che prevede un monte ore/formazione pari a 10 ore, su Argomenti di Carattere generale e comune a tutti gli sport (fiscale, associazionismo, comunicazione, ecc.) Il percorso si può svolgere On Demand con collegamento On Line in piattaforma tipo Zoom o Google Meet con la Sede UISP Nazionale. Non è previsto esame. I corsi si possono fare in qualsiasi momento.

2° FASE - UNITÀ DIDATTICA DI APPRENDIMENTO - UDA

La seconda fase del percorso formativo è composta da una Unità Didattica di Apprendimento, denominata UDA con un monte ore/formazione pari a 32 ore su materie ed argomenti trasversali/integrative.

Il Corso Nazionale UDA si svolge nel mese di ottobre di ogni anno presso la città di Rimini per la durata di 4 giorni in presenza. Gli argomenti trattati sono i seguenti:

- Area normativa: le regole e la strategia formativa della UISP
- Area normativa: le regole e la mission associativa delle D.O.
- Area educativa: le disabilità nelle Discipline Orientali
- Area normativa: le responsabilità dell'Insegnante
- Storia e filosofia: oriente ed occidente
- Area educativa: la strategia del linguaggio verbale
- Area educativa: il linguaggio non verbale
- Area educativa: elementi base di una comunicazione efficace
- Area educativa: concetto di educazione, principali modelli didattici
- Area medico-biologica: anatomia, fisiologia, alimentazione, traumatologia, primo soccorso
- Metodologia dell'allenamento



ESAME QUALIFICA ISTRUTTORI

PER IL RICONOSCIMENTO NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

PERCORSO FORMATIVO QUALIFICA ISTRUTTORI

3° FASE - UNITÀ DIDATTICA DISCIPLINARE - UDD

La terza fase del percorso formativo è composta da una Unità Didattica Disciplinare, denominata UDD con un monte ore/formazione pari a 8 ore su materie tecnico/didattiche relative alla Disciplina Orientale del JUJITSU.

Il Corso consiste in un percorso di carattere Regionale (Stage) da svolgersi nell'arco dell'anno per la durata di 4 giorni in presenza (2 ore ogni stage).

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

- Area tecnica inerente la disciplina (4ore)
- Metodologia di insegnamento del JUJITSU (4ore)

ESAME FINALE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICA ISTRUTTORE

Per ottenere la Qualifica di Insegnante/Educatore il candidato dovrà avere svolto tutte e 3 le Fasi (UDB + UDA + UDD) durante l'anno e aver superato l'esame delle materie trasversali/integrative che si sosterrà durante lo Stage Nazionale Insegnanti delle D.O. UISP per il settore JUJITSU.

Lo Stage Nazionale Insegnanti si tiene nel mese di Novembre di ogni anno, presso la Struttura UISP nella città di Modena.

La commissione esaminatrice è composta da Membri di alto grado e qualifica in ambito UISP Nazionale.

Tutte le informazioni sono riportate all'indirizzo:

<http://uisp.it/disorientali/pagina/corsoinsegnanti>

Il materiale didattico di studio si trova all'indirizzo:

<http://uisp.it/disorientali/pagina/materiale-didattico-1>



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

ESAME VERIFICA GRADO

PER IL RICONOSCIMENTO NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

NOTA SULLA PRESENTAZIONE DEL CANDIDATO ALL'ESAME:

ESAME CONSENTITO A TUTTI I NUOVI ASSOCIATI CHE PROVENGONO DA ALTRE ORGANIZZAZIONI E CHE INTENDONO OTTENERE IL RICONOSCIMENTO DEL LORO GRADO NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

POTRANNO PRESENTARSI A SOSTENERE L'ESAME DI VERIFICA DI GRADO TUTTI I PRATICANTI DI JUJITSU CHE, PROVENENDO DA ALTRE ORGANIZZAZIONI (QUALSIASI ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI) FACCIANO RICHIESTA D'INGRESSO NEL SETTORE JU-JITSU DELLE DISCIPLINE ORIENTALI UISP. I CANDIDATI DOVRANNO FAR PERVENIRE LA LORO RICHIESTA AL RESPONSABILE DI SETTORE NAZIONALE INDICANDO A QUALE, TRA LE SCUOLE DI JUJITSU RICONOSCIUTE DALLE D.O. UISP, S'INTENDE FARE RIFERIMENTO.

1. TECNICHE DI NE WAZA

Presentazione di tecniche di Ne Waza e dimostrazione di una Tesi

2. TECNICHE DI KATAME WAZA

Presentazione di tecniche di Katame Waza e dimostrazione di una Tesi

3. DIFESA DA PRESE VARIE

Presentazione di tecniche di difesa da Prese Varie e dimostrazione di una Tesi

4. DIFESA DA ATEMI

Presentazione di tecniche di difesa da Atemi e dimostrazione di una Tesi

5. DIFESA DA ATTACCHI ARMATI (ARMI)

Presentazione di tecniche di difesa da Armi e dimostrazione di una Tesi

6. KATA

Presentazione di Kata riferiti al programma del proprio gruppo di riferimento

7. APPLICAZIONE DEI KATA

Applicazione dei Kata presentati in un contesto di Difesa Personale



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE BAMBINI PER IL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

NOTA DI PRESENTAZIONE

QUESTO PROGRAMMA TECNICO, VOLTO ALL'INSEGNAMENTO DEL JU-JITSU PER BAMBINI DAI SEI AI DODICI ANNI, E' FRUTTO DEL LAVORO DELLA COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE DEL SETTORE JU-JITSU ADO UISP E VUOLE ESSERE UN PRIMO TENTATIVO DI OFFRIRE A TUTTI GLI INSEGNANTI DI JU-JITSU UNO STRUMENTO UTILE PER ORGANIZZARE IL NON FACILE PERCORSO DELLA CRESCITA TECNICA E PSICOMOTORIA DEI NOSTRI GIOVANI ALLIEVI.

CONSAPEVOLI DELL'ARDUO COMPITO E DELLE GRANDI RESPONSABILITA' AD ESSO CORRELATE, ABBIAMO UNITO LE NOSTRE ESPERIENZE ED ABBIAMO ELABORATO QUESTO CAMMINO, DALLA CINTURA GIALLA FINO ALLA CINTURA MARRONE, TENTANDO DI SEGUIRE UNA GIUSTA CRESCITA FORMATIVA ED EMOTIVA DEI GIOVANI JUTSUKA.

TUTTO QUESTO LAVORO POTRA' ESSERE MIGLIORATO DALLE VOSTRE ESPERIENZE. SIETE QUINDI INVITATI A FARCI PERVENIRE TUTTI I VOSTRI SUGGERIMENTI PER CONSENTIRCI DI ELABORARE UN PROGRAMMA TECNICO PER BAMBINI SEMPRE AGGIORNATO E MIGLIORATO.

IL PROGRAMMA E' SUDDIVISO IN KIHON WAZA, JIGO WAZA E RANDORI E PREVEDE PER ALCUNE TECNICHE IL RIFERIMENTO ALLE TECNICHE DEL METODO BIANCHI.

QUESTI RIFERIMENTI SARANNO SUPERFLUI E QUINDI VERRANNO ELIMINATI QUANDO IL PROGRAMMA SARA' COMPLETATO DA UN SUPPORTO AUDIOVISIVO CHE POSSA AGEVOLARE IL COMPITO DEGLI INSEGNANTI CHE VORRANNO UTILIZZARLO.

M° Piero BIANCHI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE BAMBINI PER IL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

PROGRAMMA SVILUPPATO PER TUTTI I BAMBINI NELLA FASCIA DI ETÀ COMPRESA TRA I 6 E 12 ANNI
CHE INTENDONO ACQUISIRE I LORO KYU NEL SETTORE JUJITSU UISP D.O.

IL PROGRAMMA DI ESAME PER ACQUISIRE I GRADI BAMBINI DAL 5° KYU AL 1° KYU PREVEDE TRE AREE DI LAVORO

1. TECNICHE DI KIHON WAZA (Tecniche basilari)

- 5° KYU - Propedeutici di psicomotricità per ATEMI - NAGE - KATAME WAZA
- 4° KYU - Incremento graduale della psicomotricità
- 3° KYU - Passaggio dalla psicomotricità alla fase acrobatica
- 2° KYU - Perfezionamento degli ATEMI e UKEMI con aumento della motricità
- 1° KYU - Recupero dell'equilibrio

2. TECNICHE DI JIGO WAZA

Tecniche di Difesa Personale

3. RANDORI

Esercizio libero da eseguire soli o in coppia

NOTA

Tutti i movimenti, gli spostamenti, gli attacchi e le difese possono essere eseguiti liberamente sia a destra che a sinistra, per aumentare la capacità di accrescimento, lo sviluppo psico motorio, della propriocezione del bambino e della sua bilateralità nell'eseguire correttamente le tecniche indicate nel programma.



PROGRAMMA BAMBINI 5°KYU

CINTURA GIALLA

1. KHION WAZA (TECNICHE BASILARI)

Propedeutici di psicomotricità per ATEMI - NAGE - KATAME WAZA

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Hachiji dachi
2. Kamae
3. Neko ashi dachi

UKE WAZA (Parate)

1. Jodan uchi uke
2. Jodan soto uke

SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Ayumi ashi
2. Taisabaki
3. Mawate

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. O soto otoshi
2. O soto gari
3. O goshi

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Yoko ukemi
2. Mae ukemi
3. Ushiro ukemi

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Hon kesa gatame
2. Yoko shio gatame

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Oi tsuki
2. Gyaku tsuki



PROGRAMMA BAMBINI 5°KYU

CINTURA GIALLA

2. JIGO WAZA (TECNICHE DI DIFESA PERSONALE)

ESEGUIRE UNA LIBERAZIONE O UNA DIFESA DAI SEGUENTI ATTACCHI

1. Presa ai polsi frontali - Liberazione - Liberazione
2. Presa ai polsi da dietro - Liberazione
3. Presa ai capelli frontale - Liberazione
4. Presa ai capelli da dietro - Liberazione
5. Strangolamento frontale - Liberazione
6. Strangolamento da dietro - Liberazione
7. Presa in avvolgimento alla gola da dietro - Liberazione
8. Presa ai baveri - Liberazione
9. Strangolamento frontale - Difesa: O soto otoshi (Rif. Settori: 3A)
10. Strangolamento laterale - Difesa: O goshi
11. Strangolamento frontale - Difesa: Kuzure o goshi (Rif. Settori: 1E)
12. Presa in avvolgimento sopra le braccia frontale - Difesa: O soto otoshi
13. Oi Tsuki - Difesa: O soto gari (Rif. Settori: 11A)

3. RANDORI

ESERCIZIO LIBERO

1. Liberazione da attacchi in presa
2. Combattimento a terra



PROGRAMMA BAMBINI 4°KYU

CINTURA ARANCIONE

1. KHION WAZA (TECNICHE BASILARI)

Incremento graduale della psicomotricità

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Ko Kutsu dachi

UKE WAZA (Parate)

1. Morote jodan uke
2. Chudan soto uke

SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Tsugi ashi (avanzando)
2. Tsugi ashi (indietreggiando)

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Ippon seoi nage
2. Ude guruma

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ushiro ukemi

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Mune gatame

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Ikkyo



PROGRAMMA BAMBINI 4°KYU

CINTURA ARANCIONE

2. JIGO WAZA (TECNICHE DI DIFESA PERSONALE)

ESEGUIRE UNA LIBERAZIONE O UNA DIFESA DAI SEGUENTI ATTACCHI

1. Presa incrociata al polso - Difesa: Ikkyo
2. Presa ai polsi da dietro - Difesa: Ikkyo
3. Strangolamento frontale - Difesa: Ikkyo (Rif. Settori: 4A)
4. Strangolamento frontale, Tori spalle al muro - Difesa: Ude guruma
5. Presa in avvolgimento alla gola da dietro - Difesa: O soto otoshi
6. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella
7. Presa ai baveri frontale - Liberazione
8. Tentativo di presa ai capelli frontale - Difesa: Ikkyo
9. Tentativo di presa ai baveri - Difesa: Jodan soto uke, Ikkyo
10. Due avversari, presa ai polsi - Liberazione
11. Presa in avvolgimento sotto le braccia frontale - Liberazione
12. Presa in avvolgimento sotto le braccia da dietro - Liberazione
13. Tentativo di presa ai capelli frontale - Difesa: Morote jodan uke
14. Tentativo di strangolamento frontale - Difesa: Morote jodan uke
15. Tentativo di presa ai baveri - Difesa: Morote jodan uke

3. RANDORI

ESERCIZIO LIBERO

1. Liberazione da attacchi in presa
2. Difesa con proiezioni e leve da prese varie
3. Combattimento a terra
4. Combattimento in presa (>9anni)



PROGRAMMA BAMBINI 3°KYU

CINTURA VERDE

1. KHION WAZA (TECNICHE BASILARI)

Passaggio dalla fase di psicomotricità alla fase di inizio acrobatica

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Kiba dachi

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi (con ostacolo)

UKE WAZA (Parate)

1. Age Uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Kote gaeshi
2. O soto osae
3. Waki gatame

TOBIAGERU WAZA (Tecniche Volanti)

1. 5A (Rif. Settori)
2. 4E (Rif. Settori)
3. 7B (Rif. Settori)

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Soto makikomi
2. Koshi guruma

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Tate shiho gatame
2. Uden henkan gatame

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Mae geri
2. Yoko geri
3. Mawashi tsuki (gancio alla spalla)
4. Ura tsuki (gancio all'addome)



PROGRAMMA BAMBINI 3°KYU

CINTURA VERDE

2. JIGO WAZA (TECNICHE DI DIFESA PERSONALE)

ESEGUIRE UNA LIBERAZIONE O UNA DIFESA DAI SEGUENTI ATTACCHI

1. Presa sinistra al bavero - Difesa: Waki gatame (Rif. Settori: 2C)
2. Presa in avvolgimento sotto le braccia frontale - Difesa: O goshi
3. Presa incrociata al polso frontale - Difesa: Kote gaeshi (Rif. Settori: 16A)
4. Presa in avvolgimento alla gola da dietro - Difesa: Kote gaeshi
5. Oi tsuki - Difesa: O soto osae (Rif. Settori: 1A)
6. Oi tsuki - Difesa: Uchi uke, O goshi, Hon kesa gatame (Rif. Settori: 17B)
7. Oi tsuki - Difesa: Uchi uke, Ippon seoi nage (Rif. Settori: 1B)
8. Strangolamento frontale - Difesa: Soto maki komi
9. Strangolamento da dietro - Difesa: Kote gaeshi
10. Strangolamento a terra - Difesa: Liberazione, Uden henkan gatame
11. Strangolamento a terra - Difesa: Liberazione laterale con spinta sul ginocchio
12. Gancio verso la spalla - Jodan uchi uke esterna, Ikkyo (Rif. Settori: 2A)
13. Gancio verso l'addome - Jodan soto uke esterna, Ikkyo (Rif. Settori: 3C)
14. Due avversari, presa ai polsi - Difesa: Yoko geri, Ikkyo

3. RANDORI

ESERCIZIO LIBERO

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Liberazione da attacchi in presa | 4. Combattimento in presa |
| 2. Difesa da prese varie | 5. Combattimento a distanza (senza colpi al viso e senza contrattacco) |
| 3. Combattimento a terra | |



PROGRAMMA BAMBINI 2°KYU

CINTURA BLU

1. KHION WAZA (TECNICHE BASILARI)

Perfezionamento degli ATEMI e delle UKEMI con aumento della motricità

DACHI WAZA (Posizioni)

1. Zen kutsu dachi
2. Ko kutsu dachi

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi (piatta in avanti)

UKE WAZA (Parate)

1. Gedan barai in Zen kutsu dachi
2. Gedan barai in Ko kutsu dachi
3. Gedan uchi uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Shiho nage
2. Hiza kansetsu waza

TOBIAGERU WAZA (Tecniche Volanti)

1. 6D (Rif. Settori)
2. 19D (Rif. Settori)
3. 2D (Rif. Settori)

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Sukui nage
2. De ashi barai
3. Tai otoshi
4. Ko uchi gari

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Ushiro kesa gatame

HASSO WAZA (Attacchi)

1. Uraken uchi



PROGRAMMA BAMBINI 2°KYU

CINTURA BLU

2. JIGO WAZA (TECNICHE DI DIFESA PERSONALE)

ESEGUIRE UNA LIBERAZIONE O UNA DIFESA DAI SEGUENTI ATTACCHI

1. Strangolamento frontale - Difesa: Tai otoshi (Rif. Settori: 5D)
2. Strangolamento da dietro - Difesa: Sukui nage
3. Presa ai polsi frontale - Difesa: Shiho nage
4. Presa in avvolgimento alla nuca sotto le ascelle da dietro - Difesa: Sukui nage
5. Presa in avvolgimento sopra le braccia da dietro - Difesa: Ko uchi gari
6. Presa in avvolgimento sopra le braccia da dietro - Difesa: Sukui nage
7. Avvolg. alla gola da dietro, Tori a terra - Difesa: Liberazione con movimento di Ippon seoi nage da terra
8. Calcio verso la zona inguinale, Tori a terra - Difesa: Hiza kansetsu waza (Rif. Settori 6A)
9. Calcio verso la testa, Tori a terra - Hiza kansetsu waza
10. Gancio verso le spalle - Difesa: Morote uke, Shiho nage
11. Uraken - Difesa: Jodan soto uke, Kote gaeshi (Rif. Settori: 2B)
12. Oi tsuki - Difesa: Chudan uchi uke, Koshi gururma
13. Mae geri - Difesa: Gedan uchi uke interna o esterna, kamae
14. Due avversari, presa ai polsi - Difesa: Mae geri, Shiho nage

3. RANDORI

ESERCIZIO LIBERO

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Liberazione da attacchi in presa | 4. Combattimento in presa |
| 2. Difesa da prese varie | 5. Difesa contro attacchi a distanza (senza colpi al viso) |
| 3. Combattimento a terra | |



PROGRAMMA BAMBINI 1°KYU

CINTURA MARRONE

1. KHION WAZA (TECNICHE BASILARI)

Recupero istantaneo dell'equilibrio

UKEMI WAZA (Cadute)

1. Morote guruma ushiro ukemi

UKE WAZA (Parate)

1. Gedan soto uke
2. Gedan juji uke
3. Jodan juji uke

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Iriminage

TOBIAGERU WAZA (Tecniche Volanti)

1. 12A (Rif. Settori)
2. 18D (Rif. Settori)
3. 8D (Rif. Settori)
4. Sforbiciata

NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Harai goshi
2. O uchi gari
3. Ushiro koshi nage
4. Morote sei nage

NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Kami shiho gatame



PROGRAMMA BAMBINI 1°KYU

CINTURA MARRONE

2. JIGO WAZA (TECNICHE DI DIFESA PERSONALE)

ESEGUIRE UNA LIBERAZIONE O UNA DIFESA DAI SEGUENTI ATTACCHI

1. Presa incrociata al polso - Difesa: Iriminage
2. Presa ai polsi frontale - Difesa: De ashi barai (Rif. Settori: 8A)
3. Presa ai polsi da dietro - Difesa: Ushiro koshi nage
4. Presa al bavero + gancio - Difesa: Uchi uke, Hiza kansetsu waza
5. Presa in avvolgimento alla nuca sotto le ascelle da dietro - Difesa: Mae ukemi
6. Presa in avvolgimento sopra le braccia laterale - Difesa: Harai goshi (Rif. Settori 14B)
7. Strangolamento a terra - Difesa: Juji gatame
8. Strangolamento laterale - Difesa: Harai goshi
9. Oi tsuki - Difesa: Morote uke, Ko uchi gari
10. Uraken - Difesa: Morote uke, Iriminage
11. Mae geri - Difesa: Gedan barai, O uchi gari (Rif. Settori: 17A)
12. Mae geri - Difesa: Gedan barai, Kuzure ashi barai
13. Mae geri - Gedan juji uke, kamae
14. Due avversari, presa in avvolg. alla gola da dietro + Oi tsuki - Difesa: Mae geri, Ippon seoi nage

3. RANDORI

ESERCIZIO LIBERO

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Liberazione da attacchi in presa | 5. Difesa contro attacchi a distanza (completo) |
| 2. Difesa da prese varie | |
| 3. Combattimento a terra | 6. Scambio di tecniche volanti (Principio di Accademia) |
| 4. Combattimento in presa | |

