

Jūtaijutsu
KISOKU

柔
体
術
規
則

柔
体
術
規
則

Jūtaijutsu KISOKU

Regolamento ed elenco tecnico dei fondamenti
del *Jūtaijutsu* della Scuola *Yōshin Ryū*

一、
Shozoku ishiki
所属意識

一、
Kokoro no ante
心の安定

一、
Nōryoku
能力

一、
Shusseki
出席

四つの資格
Yottsu no shikaku



I 4 PARAMETRI FONDAMENTALI

Frequenza

Capacità Psico-Fisiche

Equilibrio

Appartenenza

ARTICOLO 1

DEFINIZIONI

A. JŪTAIJUTSU

1. Il **Jūtaijutsu** è l'Arte Marziale Tradizionale tramandata, conservata e sviluppata dalla Scuola di Cultura e Discipline Orientali *Yōshin Ryū*.

2. Ha diritto a considerarsi Praticante di *Jūtaijutsu* solo chi si riconosca in tale Tradizione ed accetti integralmente le norme contenute nel presente Regolamento (*Kisoku*) e le consolidate convenzioni di detta Scuola.

B. YŌSHIN RYŪ

1. La Scuola **Yōshin Ryū** raggruppa e coordina le Sedi, i Corsi ed i Centri che, a livello nazionale ed internazionale, concorrono alla conservazione ed allo sviluppo del *Jūtaijutsu*.

2. Esiste, di conseguenza, una fondamentale ed intima identità tra la Scuola stessa e l'Arte *Jūtaijutsu*. La cessazione prolungata ed immotivata del rapporto con essa può provocare il conseguente ed automatico decadimento dalla condizione di Praticante di *Jūtaijutsu*, secondo quanto specificato negli Articoli relativi al mantenimento dei Gradi esposti nel proseguimento del presente Regolamento.

ARTICOLO 2

SCOPI E FINALITÀ

Rispettosa della Sua antica Tradizione la Scuola *Yōshin Ryū* di *Jūtaijutsu* rifugge da ogni manifestazione di stampo agonistico e si pone come obiettivo la crescita psico-fisica e di personalità complessiva dei propri Praticanti, la maggior conoscenza di sé e del mondo circostante, il confronto tra le Culture d'Oriente e d'Occidente alla ricerca della più generale Cultura dell'Uomo e dei suoi principi di tolleranza, rispetto delle diversità, solidarietà.

Tali scopi saranno perseguiti sia tramite la diffusione delle Arti Marziali Tradizionali e delle loro basi filosofiche, sia attraverso tutti quei mezzi culturali o d'altro genere che saranno ritenuti idonei.

ARTICOLO 3

STRUTTURE ORGANIZZATIVE.....

L'Arte, in base a quanto enunciato nei due capoversi dell'Articolo 1, si configura come suddivisa in una serie di istanze definite come segue:

A. SCUOLA

Rappresenta l'insieme delle seguenti suddivisioni, identificandosi con la manifestazione dell'integrità dell'Arte e configurandone l'unità e la continuità nel tempo.

B. SEDI

Punti decentrati autonomi, in cui il *Jūtaijutsu* viene praticato e trasmesso e l'insieme dei quali forma la Scuola. Ad ogni Sede lo **Honbu Dōjō** (Sede Centrale) attribuirà un numero identificativo espresso in lingua giapponese che dovrà seguire il nome "*Yōshin Ryū*".

C. CORSI

C1. Divisioni in cui si trasmette il *Jūtaijutsu* all'interno di una delle Sedi riconosciute: il nome di un 'Corso di *Jūtaijutsu*' (per esteso) deve essere affiancato al nome del loro referente.

C2. "Embrionale": divisioni decentrate in cui si trasmette il *Jūtaijutsu* sotto la diretta dipendenza di una delle Sedi riconosciute, eventualmente in attesa che lo sviluppo qualitativo e quantitativo ne consenta la trasformazione in Sedi propriamente dette. Il nome 'Corso di *Jūtaijutsu*' (per esteso) deve essere affiancato al nome della località in cui si svolgono, della struttura presso cui si sviluppano o del loro referente.

STRUTTURE DIRIGENZIALI

La Scuola *Yōshin Ryū* è un'organizzazione unitaria. A capo di questa è posto il Maestro Capo-Scuola (***Sōke Sensei***), coadiuvato nell'opera di direzione e coordinamento dalla Commissione Tecnica del *Jūtaijutsu* (CT): unitamente sovrintendono l'intera organizzazione per quanto concerne gli aspetti tecnici e formativi.

Il *Sōke Sensei* ha il compito di nominare periodicamente i membri della **Commissione Tecnica del Jūtaijutsu**, organismo cui sono demandati i compiti di verifica e di controllo del livello tecnico e psicofisico dei Praticanti e delle Sedi, secondo quanto si specificherà negli Articoli concernenti i Gradi.

ARTICOLO 5

GRADI

Per i praticanti di *Jūtaijutsu* è previsto che la progressione tecnica e psicofisica venga sancita attraverso il raggiungimento di Gradi di livello, raggruppabili in tre blocchi principali:

A. Allievi di grado *Kyū*

- A1. "Mini-Kids" (di età compresa fra i 3 e i 6 anni)
- A2. Bambini e Ragazzi (dai 6 ai 13 anni)
- A3. Adulti (dai 14 anni in su)

B. Praticanti di grado *Kuro Obi* (Cinture Nere)

- B1. Aiuto-Istruttore
- B2. Istruttore

C. Commissione Tecnica Nazionale (CTN)

- C1. Cinture Nere Anziane
- C2. Maestri

A. ALLIEVI DI GRADO KYŪ

Gli allievi sono suddivisi in classi (*kyū*) secondo il seguente schema:

A1. Allievi "Mini-Kids" (3-6 anni):

1° anno di Pratica <i>Keikogi (kimono)</i> BLU	2° anno di Pratica <i>Keikogi (kimono)</i> ROSSO	3° anno di Pratica <i>Keikogi (kimono)</i> GIALLO
---	---	--

A2. Allievi bambini e ragazzi¹

VIII Kyū	Cintura Bianca
	Cintura Bianco-Gialla
VII Kyū	Cintura Gialla
	Cintura Giallo-Arancio
VI Kyū	Cintura Arancio
V Kyū	Cintura Rossa
IV Kyū	Cintura Verde

¹Per le specificità didattiche adattate ai praticanti più giovani, si rimanda all'allegato n.1 del *Kisoku*.

A3. Allievi adulti

VIII Kyū	Cintura Bianca
VII Kyū	Cintura Gialla
VI Kyū	Cintura Arancio
V Kyū	Cintura Rossa
IV Kyū	Cintura Verde
III Kyū	Cintura Viola
II Kyū	Cintura Blu ²
I Kyū	Cintura Marrone ^{2,3}

A2-A3. Il passaggio da un grado a quello successivo verrà decretato dal superamento di uno specifico esame, al quale l'allievo sarà presentato dagli organismi competenti, come specificato successivamente.

L'ammissione all'esame per i gradi dal VII al III *kyū* e la supervisione dello stesso sarà a cura della Cintura Nera responsabile del Corso di riferimento del candidato.

²Gli Esami per il conseguimento di II e I *kyū* saranno presieduti e valutati da una Commissione composta da almeno n.1 membro della CT, l'Istruttore di riferimento e n.2 Cinture Nere di grado superiore a 1 Cerchio.

³Il *Sōke* o un Suo facente funzione presenzierà quale Osservatore esterno a tutti gli Esami per il conseguimento del I *kyū*.

Non sono previsti periodi fissi di permanenza nei Gradi della categoria *kyū*. Unica eccezione a tale regola è per l'accesso all'Esame per il conseguimento della Cintura Nera: sarà in questo caso necessario un periodo minimo di 6 mesi di permanenza nel

grado precedente.

Per l'esame da Cintura Nera è richiesta la presenza del *Sōke* affiancato da una selezione di membri della Commissione Tecnica Nazionale.

Tale Esame potrà essere sostenuto esclusivamente nell'ambito di uno Stage Nazionale appositamente convocato.

Relativamente agli Esami di III, II, I *kyū* e Cintura Nera è previsto il superamento preventivo di una **Prova di Resistenza** psico-fisica (*obbligatoria per i praticanti di età inferiore ai 45 anni e a discrezione dell'Istruttore Responsabile per gli altri). Il candidato dovrà subire una serie ininterrotta di «proiezioni con colpo d'anca» o analoghe tecniche per un periodo variabile secondo il seguente prospetto:

III <i>kyū</i>	Cintura Viola	5 minuti
II <i>kyū</i>	Cintura Blu	7 minuti
I <i>kyū</i>	Cintura Marrone	8 minuti
<i>Shodan</i>	Cintura Nera	9 minuti

Tale Prova verrà tecnicamente fatta eseguire da un gruppo di *uke* di numero variabile da 7 a 9, scelti tra le Cinture Nere ed i *kyū* dei Gradi più elevati presenti.

B. SHODAN - KURO OBI (Cintura Nera)

La Cintura Nera di *Jūtaijutsu* non è conseguibile prima del compimento del 17° anno di età.

Per l'accesso all'Esame, oltre ai già citati 6 mesi di permanenza all'interno del Grado precedente e Prova di Resistenza di 9 minuti*, il candidato dovrà aver adempiuto agli

obblighi di presenza alle attività socio-culturali della Scuola e ad un Corso di preparazione all'Esame di durata variabile in funzione dell'età del Praticante (3 o 6 mesi).

Periodicamente, a discrezione del *Sōke*, le Cinture Nere saranno sottoposte a Verifiche dei progressi ottenuti nella pratica dell'Arte. Tali Verifiche potranno segnare un avanzamento del candidato in una gerarchia del tutto interna alla Scuola, alla quale potrà eventualmente corrispondere un riconoscimento *Dan* federale. L'autorizzazione all'Insegnamento (Qualifica di Istruttore) non potrà essere riconosciuta prima della maggior età legale e comunque non prima del raggiungimento del Grado di 3 Cerchi.

Gradi della Cintura Nera del *Jūtaijutsu*

0	<i>Shodan</i>	Cintura Nera	"Giovane"	
1			1 Cerchio	"Fascia"
2			1 Cerchio "Avanzato"	
3			3 Cerchi	"Divisa"
4			3 Cerchi "Avanzato"	
5			5 Cerchi	
6			5 Cerchi "Avanzato"	
7			7 Cerchi	
8			"Anziana"	
9		Maestro		

C. MANTENIMENTO DEI GRADI

Nella Scuola *Yōshin Ryū* di *Jūtaijutsu* il Grado acquisito mediante Esame (*kyū* o Cintura Nera) è considerato permanente in presenza della continuità nella Pratica dell'Arte e nella frequentazione delle iniziative proposte dalla Scuola, in ragione dei continui e costanti aggiornamenti tecnici e psico-fisici necessari alla Pratica.

In caso di cessata attività i Gradi potranno considerarsi automaticamente decaduti dopo periodi variabili, illustrati nel seguente schema:

- **dall' VIII al V *kyū***
decadimento dopo 6 anni d'inattività
- **dal IV al II *kyū***
decadimento dopo 5 anni d'inattività
- **I *kyū***
decadimento dopo 4 anni d'inattività
- **Cintura Nera**
decadimento dopo 3 anni d'inattività
- **Autorizzazione all'insegnamento**
decadimento dopo 1 anno d'inattività.

In ognuno dei casi contemplati il Praticante che riprenda l'attività dopo il periodo d'interruzione non giustificata dalla Pratica potrà essere riconfermato nel Grado precedentemente acquisito dopo un periodo di attività continuativa ed eventualmente a seguito del superamento di uno o più nuovi Esami, a discrezione del Responsabile di Sede e/o del *Sōke*.

Relativamente alle Cinture Nere motivi di eventuale sospensione del Grado sono individuabili nei seguenti punti:

- Mancata regolarizzazione del tesseramento
- Provvedimenti disciplinari gravi (vedi Articoli relativi)

Sempre relativamente alle Cinture Nere il mantenimento della Qualifica di Istruttore e l'autorizzazione all'insegnamento sono condizionati da:

1. Frequenza assidua e costante del Corso per Cinture Nere e dello *Yaiba Waza*, curati dal Capo-Scuola coadiuvato dalla Commissione Tecnica Nazionale;
2. Partecipazione ad almeno 3 Stage di aggiornamento tecnico/psico-fisico all'anno, di cui almeno uno "Nazionale";
3. Partecipazione attiva alle iniziative socio-culturali della Scuola;
4. Regolarità nella situazione associativa personale;
5. Esenzione da sanzioni disciplinari gravi.

D. RICONOSCIMENTO GRADI ESTERNI

Nessun Grado sarà riconosciuto a Praticanti di altre Arti Marziali che intendano accostarsi alla Pratica del *Jūtaijutsu*, nella quale sarà necessario in ogni occasione e circostanza partire dal livello di VIII Kyū.

ARTICOLO 6

SANZIONI DISCIPLINARI

Il *Sōke Sensei*, unitamente ai membri della Commissione Tecnica formano la **Commissione Disciplinare** dell'Arte, autorizzata a giudicare i casi di violazione delle norme del presente Regolamento o, comunque, le situazioni di eventuale nocimento all'Arte, alla Sua immagine o alla Sua Tradizione.

Le sanzioni previste si configurano come nel prospetto seguente in ordine di gravità crescente:

- Richiamo verbale;
- Ammonizione scritta;
- Sospensione temporanea dalla Pratica;
- Sospensione provvisoria del Grado;
- Ritiro del Grado;
- Radiazione ufficiale e definitiva dalla Scuola e conseguente ritiro del Grado e della condizione di Praticante di *Jūtaijutsu*.

ARTICOLO 7

DIVISE DI PRATICA

Per i praticanti *kyū*:

- **Mini-Kids** (3-6 anni) - si adotteranno Divise di Pratica (*keikogi*) leggere, in due pezzi (tipologia analoga utilizzata nel *Karate*), colorate senza alcuna iscrizione né apposizione di scudetti, simboli o simili. La giacca sarà chiusa in vita dall'apposita cintura di colore bianco.
- **Bambini e ragazzi** (6-13 anni di età) - si adotteranno Divise di Pratica (*keikogi*) leggere, in due pezzi (tipologia analoga utilizzata nel *Karate*), bianche senza alcuna iscrizione né apposizione di scudetti, simboli o simili. La giacca sarà chiusa in vita dall'apposita cintura del colore previsto per il grado conseguito.
- **Adulti** (14 anni -... di età) - si adotteranno Divise di Pratica (*keikogi*) pesanti, in due pezzi (tipologia analoga utilizzata nel *Jūdō* o nell'*Aikidō*), bianche senza alcuna iscrizione né apposizione di scudetti, simboli o simili. La giacca sarà chiusa in vita dall'apposita cintura del colore previsto per il grado conseguito.

Al conseguimento della Cintura Nera s'indosserà un *keikogi* totalmente nero (in questo caso tipologia analoga utilizzata nel *Karate*), con Cintura dello stesso colore.

Ulteriori passaggi di Grado, relativamente alla gerarchia interna alla Scuola, saranno segnalati da mutamenti progressivi della Divisa nera di Pratica, che tenderà ad accostarsi sempre più agli abiti di Pratica esterna (*Shōzoku*) in uso anticamente nei *Ryū* Tradizionali di riferimento:

KAKU-OBİ - la fascia ventrale (in luogo della Cintura)

JIKATABİ - calzature di pratica esterna

IGA-BAKAMA - pantaloni con *himo* (legacci)

TEKKŌ - manicotti

ZUKIN - cappuccio

SENSEI GAPPÀ - mantella

In occasione di pratiche particolari (es. *Yaiba Waza*) o momenti cerimoniali che lo prevedano, le Cinture Nere appartenenti a determinati Gradi interni saranno autorizzate o tenute ad indossare, sopra la Divisa di Pratica, un **Hakama** (gonna-pantalone).

Abitualmente sotto la giacca del *keikogi*, gli uomini non dovranno indossare alcun indumento, mentre per le donne sarà consentita la presenza di una maglia, *body* o *top* sportivo in tinta unita e sobria.

Eventuali modifiche a tale abbigliamento, in particolare in occasione di pratica esterna in ambienti naturali o, comunque, extra-*Dōjō*, saranno possibili in presenza di autorizzazione e precise indicazioni da parte del Capo-Scuola o di chi ne dovesse fare le veci.

Nell'occasione di manifestazioni pubbliche che non prevedano l'uso della Divisa di Pratica si invitano i Praticanti di ogni ordine e Grado ad indossare il vestiario ufficiale con i colori della Scuola.

ARTICOLO 8

DOVERI DEL PRATICANTE.....

Il Praticante di *Jūtaijutsu* della Scuola *Yōshin Ryū* è tenuto ad osservare strettamente una serie di doveri, il primo dei quali è identificabile nella costanza della sua Pratica dell'Arte.

Egli è altresì tenuto a mantenere nei momenti della Pratica stessa un atteggiamento di serietà e concentrata attenzione, mostrando il dovuto rispetto ai Praticanti a lui superiori in Grado - accettandone ed applicandone i consigli e le critiche - e offrendosi responsabilmente quale esempio nei confronti dei Praticanti più bassi in Grado.

In generale anche nella sua vita privata egli dovrà astenersi da qualsiasi atteggiamento che, in modo diretto o indiretto, possa nuocere al buon nome dell'Arte e della Scuola, in particolare evitando nel modo più assoluto di utilizzare le conoscenze apprese tramite la sua Pratica per fini personali, egoistici o sopraffattori.

Il Praticante di *Jūtaijutsu* riconosce nei suoi compagni di Pratica persone da aiutare lungo il comune cammino di ricerca e s'impegna, di conseguenza e nella misura massima delle sue possibilità, a prestare loro soccorso in ogni occasione che lo richieda, sia per ciò che concerne il percorso di apprendimento dell'Arte, sia nella vita quotidiana.

Analogamente il Praticante di *Jūtaijutsu* si renderà socialmente ed umanamente

disponibile per fornire il proprio contributo di solidarietà e concreto aiuto verso ogni altro essere umano, in particolare verso gli strati più deboli ed emarginati della società, così come manifesta il proprio rispetto per ogni forma vivente prodigandosi in difesa degli ambienti naturali minacciati e battendosi contro le inutili crudeltà verso gli animali.

Per ciò stesso riconosce nelle attività di stampo sociale e culturale della Scuola una tappa non secondaria del suo cammino di crescita personale, impegnandosi a prendervi parte attiva secondo quanto gli sarà richiesto e nelle sue possibilità.

Allo stesso modo, individuando il valore tecnico e di maturazione psicofisica dei momenti di aggiornamento periodico oltre alla Pratica quotidiana, s'impegna a partecipare al maggior numero possibile di essi, aderendo agli *Stage* in ambienti naturali, a quelli di acquaticità o ad altri momenti particolari che potranno essere decisi ed indicati.

Egli, inoltre, qualora gli sia richiesto, deve offrire la massima disponibilità a prender parte a momenti di dimostrazione esterna dell'Arte, a manifestazioni pubbliche e promozionali.

È ancora suo preciso dovere conoscere le norme del presente Regolamento e rispettarle, nonché accettare le eventuali sanzioni disciplinari a suo carico se derivati da una violazione delle norme stesse; così come è suo dovere uniformarsi alle regole delle strutture associative di cui la Scuola fa parte.

ARTICOLO 9

CONCLUSIONI

Per quanto non contemplato né contemplabile nel presente Regolamento si farà riferimento agli usi, alle consuetudini ed alla Tradizione della Scuola *Yōshin Ryū*, individuando nel *Sōke Sensei* la figura del garante del rispetto dello Spirito della Tradizione.

楊 心 流 柔 体 術 目 録

PROGRAMMA TECNICO DEL *JŪTAIJUTSU* *YŌSHIN RYŪ*

Yōshin Ryū Jūtaijutsu Mokuroku

PROGRAMMA TECNICO

Il Programma Tecnico del *Jūtaijutsu* non si configura come un rigido elenco di tecniche codificate. Questo in considerazione del fatto che il termine «*Jutsu*» - in italiano «Arte» - sta ad indicare anche la creatività dei Maestri nell'arricchire le antiche tecniche fondamentali (*kihon*) e nello svilupparne i principi di fondo.

Pertanto, al fine di preservare questa creatività, a fianco delle tecniche di base indicate, forniamo un programma di massima per un più generale sviluppo psico-fisico che toccherà ai responsabili tecnici delle Sedi dei Corsi graduare e, in una certa misura, interpretare. Inoltre, si compila il seguente elenco esclusivamente limitatamente ai gradi *kyū*. I contenuti tecnici e metodologici propri dei gradi dopo la Cintura Nera non sono, per loro natura e scelta, registrabili.

PREPARAZIONE PSICO-FISICA DEL PRATICANTE

Indichiamo una serie di attività ed esercizi che, con intensità e difficoltà crescenti, dovranno accompagnare l'Allievo per tutto il suo periodo di addestramento, segnalando indicativamente che in una lezione-tipo circa il 50% del tempo dovrà essere dedicato a questo scopo.

- Esercizi per sviluppare:
 - velocità, forza e resistenza;
 - agilità, equilibrio, riflessi, coordinamento, concentrazione.

- Allenamento alla corsa campestre di resistenza continuativa (mezzo fondo) al fine del raggiungimento dell'obiettivo dei 10 km in circa un'ora, necessario per il conseguimento del grado di cintura marrone.
- Cenni di arrampicata libera su pareti attrezzate, alberi, roccia e funi.
- Nozioni base di galleggiamento, acquaticità e nuoto a partire, almeno, dal grado di cintura arancione (VI *kyū*)
- Potenziamento delle capacità aerobiche.
- Tecniche di respirazione e concentrazione:
 - *Okinaga*, respirazione lenta diaframmatica;
 - Teoria e pratica del *Kiai*.
- Attrezzistica da palestra.

TECNICHE FONDAMENTALI

Anche in questo caso, prima del successivo dettaglio, indichiamo i filoni principali attorno ai quali si svilupperà l'addestramento:

- Tecniche di caduta - sul *tatami*, fuori e in ambienti naturali
- Tecniche di movimento ed evasione (*tai-sabaki*)
- Addestramento in ambienti naturali in ogni stagione
- Tecniche di sbilanciamento e proiezione
- Tecniche di leva e torsione articolare
- Tecniche di immobilizzazione a terra
- Tecniche di percussione (*atemi*)
- Tecniche di pressione dolorosa
- Applicazione delle tecniche apprese anche di sinistro
- Autodifesa - da attacchi concordati e liberi
- Tecniche di rottura
- Pratica con Armi Tradizionali - attraverso la frequentazione del Corso di ***Yaiba Waza***, consigliato almeno dal grado di Cintura Viola, III *kyū*:

- **Armi in bambù o legno:** *shinai, bokken, tanbō, hanbō, jo e bō, tonfa*
- **Armi con lama:** *katana, wakizashi, tantō, shinobi-tō, naginata, sai*
- **Armi da lancio:** *shuriken, fukiya, hankyū*
- **Armi snodate:** *nunchaku, kusari, hojō, kyoketsu-shōge, kusarigama*
- Altre a discrezione della CT

ASPETTI TEORICI

- Addestramento all'insegnamento
- Nozioni di medicina e pronto soccorso
- Tecniche di rianimazione
- Tecniche di massaggio orientale
- Nozioni di storia delle Arti Marziali
- Elementi di filosofia connessa con le Arti Marziali
- Conoscenza delle strutture organizzative degli Enti di appartenenza
- Nozioni di legislazione sportiva

Fatte queste premesse è possibile indicare una serie di tecniche fondamentali ed esercizi complementari alla Pratica, con l'avvertenza che le segnalazioni presenti si riferiscono all'addestramento di Praticanti adulti, mentre per i bambini tale programma verrà adeguatamente graduato secondo l'età del giovane Praticante.

Occorre inoltre sottolineare che, anche in riferimento a quanto esposto nell'art. 5 del Regolamento, il passaggio di grado all'interno della categoria *kyū* riveste un valore eminentemente simbolico: all'esame per il conseguimento di un grado superiore si sarà ammessi quando a discrezione del responsabile di sede, di corso o della commissione tecnica incaricata, si sarà già stati ritenuti meritevoli, sia sul piano tecnico che su quello psico-fisico, del grado relativo. Il conseguimento della cintura superiore segnerà di conseguenza la ratifica ufficiale di una maturità già concretizzatasi.

Conoscenze di Base

1. *Jūtaijutsu* - Il nome dell'Arte e il suo significato
2. *Yōshin Ryū* - Il nome della Scuola e il suo significato
3. Simbologia nella Bandiera della Scuola
4. I 4 parametri fondamentali nella Pratica
5. Posizione *seiza*
6. Significato e Pratica del Saluto:
 - Saluto in piedi
 - al *Dōjō* (*tatami*, Bandiera, ecc.)
 - ai compagni
 - all'Istruttore
 - Saluto in *seiza*
7. Principi e pratica base della respirazione diaframmatica (*okinaga*)
8. Principi base del *Tai-Sabaki*
9. Posizione base di guardia

Ukemi waza

²(Migi no) - ³(Hidari no) ¹Zenpo kaiten

⁴Ushiro ukemi

⁵Yoko ukemi

Tachi waza

⁶Koshi waza

⁷Ōgoshi

⁸Kubi nage

⁹Kata seoi nage

¹⁰Tanbō

¹¹Wakigatame

¹²Ōsoto gari

¹³Ude hishigi

Tecniche di Caduta

1. Avanti¹ (destro² e sinistro³)
2. A ponte all'indietro⁴
3. Capovolta/capriola con ponte in avanti con le mani
4. Laterale⁵ (destro² e sinistro³)
5. Prima Caduta *Jūtaijutsu*: rotolamento laterale

Tecniche di Corpo a corpo

1. Proiezioni con colpo d'anca⁶:
 - 1.a - con presa alla vita⁷
 - 1.b - con presa sotto l'ascella
 - 1.c - con presa al collo⁸
 - 1.d - con presa sotto il braccio⁹
2. Difesa da attacco frontale con bastone corto¹⁰
3. Difesa da strangolamento frontale con leva al braccio¹¹
4. Sbilanciamento con spazzata di gamba dall'esterno¹²
5. Chiave sotto il braccio, leva e immobilizzazione¹³

Tecniche di Atemi

1. Atemi di taglio della mano¹⁴
 - 1.a - alla giugulare¹⁵
 - 1.b - al bicipite¹⁶

Atemi waza

¹⁴Shutō-ken

¹⁵Matsukaze

¹⁶Jakkin

Tecniche di Presa a terra

1. Proiezione con colpo d'anca⁶ a scelta, chiave e leva al braccio con bloccaggio di gamba alla gola ed al petto¹⁷

Ne waza

¹⁷Jūmonji gatame

Tecniche di Rottura

1. Apprendimento dei fondamentali delle tecniche di rottura:
n.1 tecnica di rottura concordata con l'istruttore

Tameshiwari

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Parare i colpi
2. Sviluppo delle tecniche di equilibrio
3. Combattimenti con presa da posizione eretta
4. Preparazione psico-fisica di almeno 3 mesi

Ukemiwaza

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per la Cintura Gialla, più:

1. *Chugaeri* (destro e sinistro)
2. Capovolta/capriola all'indietro¹
3. Caduta da posizione eretta molleggiando sugli avambracci²
4. Caduta a ponte in avanti con le mani
5. Seconda Caduta *Jūtaijutsu*: cambio di direzione

¹Koho kaiten

²Morote Mae

Tachi waza

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle previste per la Cintura Gialla, più:

1. Difesa da presa laterale al fianco, con *atemi* e proiezione
2. Difesa da presa alle spalle con proiezione in avanti
3. Proiezioni con colpo d'anca di sinistro:
 - 3.a - con presa alla vita
 - 3.b - con presa all'ascella
 - 3.c - con presa al collo
 - 3.d - con presa sotto il braccio
4. Presa dolorosa ai capelli e *atemi* di ginocchio³ al viso
5. Chiave articolare al polso con sbilanciamento
6. Sbilanciamento con spazzata di gamba dall'interno⁴
7. Inginocchiata con proiezione all'indietro
8. Strangolamento con braccia incrociate⁵ (dx e sx)

³Hiza ate

⁴Ōuchi gari

⁵Jūji-jime

Tecniche di Atemi

1. Atemi di gomito⁶
 - 1.a - ⁷al viso
 - 1.b - ⁸sotto il mento
 - 1.c - ⁷al plesso solare⁸

Tecniche di Presa a terra

1. Proiezione a scelta e immobilizzazione con presa al collo⁹

Tecniche di Rottura

1. Apprendimento dei fondamentali delle tecniche di rottura:
n.2 tecniche di rottura concordate con l'istruttore

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Approfondimento delle tecniche di parata dei colpi
2. Prolungamento dei tempi di combattimento da eretti: in presa e senza presa
3. Utilizzo libero di proiezioni e sbilanciamenti
4. Applicazioni libere di immobilizzazione a terra
5. Esercizi peculiari dello sviluppo dei riflessi

Atemiwaza

⁶Enpi uchi

⁷Mawashi_

⁸Age_

Kyūsho: ⁸Suigetsu

Ne waza

⁹Kesa gatame

Tameshiwari

Ukemi waza**Tecniche di Caduta**

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Caduta da posizione eretta con tuffo in avanti
2. Caduta in movimento a ponte in avanti senza le mani
3. Caduta in corsa con arrivo in piedi in equilibrio
4. Terza Caduta *Jūtaijutsu*: raccogliersi, capriolare in avanti e tornare in posizione bassi

Tachi Waza**Tecniche di Corpo a corpo**

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Difesa da spinta frontale con proiezione
2. Difesa da calcio ai genitali
3. Inginocchiata con proiezione in avanti
4. Atterramento con schivata di testata al ventre
5. Sforbiciata¹ alle caviglie
6. Difesa da *uppercut* (montante) con chiave al braccio e immobilizzazione
7. Difesa da calcio circolare al costato con presa al bavero, spazzata e immobilizzazione²
8. Strangolamento alle spalle³ (dx e sx)

¹Kani basami

²Ashi hishigi gatame

³Hadaka jime

Tecniche di *Atemi*

1. *Atemi* di dorso del piede⁴ al bacino, schivando in avanzamento un gancio destro
2. *Atemi* di dorso del piede⁴ al viso (portato sul deltoide - dx e sx)
3. *Atemi* di lato del piede al viso (int./est., dx/sx)

Tecniche di Presa a terra

1. Immobilizzazione con strangolamento a mani incrociate⁵ e presa di gambe alla vita⁶

Tecniche di Rottura

1. Apprendimento dello studio delle tecniche di rottura:
n.2 tecniche di rottura

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Tecniche di caduta in movimento
2. Approfondimento delle tecniche di parata di colpi consecutivi
3. Prolungamento dei tempi di combattimento da eretti e a terra: in presa e senza presa
4. Tecniche di autodifesa con uso di proiezioni e sbilanciamenti
5. Studio della continuazione del combattimento a terra
6. Esercizi peculiari in approfondimento dello sviluppo dei riflessi
7. Studio di tecniche di schivata di colpi portati da avversario armato di *Shinai*

Atemi waza

⁴(*Haisoku*) *mawashi geri*

Ne waza

⁵*Jūji-jime*

⁶*Dō-jime*

Tameshiwari

*Ukemi waza***Tecniche di Caduta**

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Caduta a ponte in avanti senza le mani da fermo

*Tachi waza***Tecniche di Corpo a corpo**

Una selezione delle tecniche dei gradi precedenti stabilita dall'Istruttore più:

1. Proiezioni con colpo d'anca, spazzata della gamba e avvita¹mento:
 - 1.a - con presa alla vita
 - 1.b - con presa sotto l'ascella
 - 1.c - con presa al collo
 - 1.d - con presa sotto il braccio
2. Atterramento con piede all'addome²
3. Atterramento con piede all'interno del ginocchio³ (dx e sx)
4. Sforbiciata⁴ all'addome
5. Calcio volante frontale a due piedi

¹Harai goshi

²Tomoe nage

³Sumi gaeshi

⁴Kani basami

Tecniche di Presa a terra

Ne waza

1. Proiezione a scelta, chiave al braccio e spazzata del braccio d'appoggio
 - 1.a - Continuazione della tecnica in caso d'errore

Tecniche Personali

Ōyō waza

1. Successione di due *atemi* a scelta
2. Successione di due *atemi* a scelta più proiezione o spazzata

Tecniche di Rottura

Tameshiwari

1. Apprendimento dello studio delle tecniche di rottura:
 - n.3 tecniche di rottura

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Approfondimento dello studio delle tecniche di caduta con superamento di ostacoli naturali ed artificiali
2. Tecniche di elevazione
3. Forme di combattimento non concordato, senza limiti di tempo, peso o sesso dell'avversario
4. Inizio di elaborazione di tecniche personali del Praticante
5. Forme di combattimento tese allo sviluppo della velocità dei riflessi

III KYŪ

CINTURA VIOLA

Tachi waza

¹Kosshijutsu
Kyūsho: ²Dokkotsu
Kyūsho: ³Jinchū
Kyūsho: ⁴Seidon
Kyūsho: ⁵Dokkō
Kyūsho: ⁶Keichū

⁷Happa ken

⁸Chusoku

Tecniche di Corpo a corpo

Una selezione delle tecniche dei gradi precedenti stabilita dall'Istruttore più:

1. Sbilanciamento, sbarramento, spazzata esterna e avvitalamento
2. Difese con pressione dolorosa¹ da aggressione alle spalle:
 - 2.a - alla gola²
 - 2.b - sotto il naso³
 - 2.c - agli occhi⁴
 - 2.d - dietro l'orecchio⁵
 - 2.e - alla nuca⁶
3. Difesa da *uppercut* (montante) e pressione del ginocchio sul costato
4. Difesa da calcio circolare al costato con presa alla coscia, spazzata e immobilizzazione
5. Atterramento con piede all'addome e bloccaggio a terra

Tecniche di Atemi

1. Doppio *atemi* liberandosi da presa al collo:
 - 1.a - di taglio delle mani ai reni
 - 1.b - di palmo delle mani⁷ alle orecchie
 - 1.c - di taglio delle mani alla gola ("a forbice")
2. Difese da presa:
 - 2.a - alla vita di fronte con *atemi* di ginocchio ai genitali
 - 2.b - ai baveri con *atemi* di gomito alla mascella
 - 2.c - posteriore esterna, con *atemi* di avampiede⁸ al ventre

Tecniche di Presa a terra

Ne waza

1. Atterramento con presa alle gambe e colpo di spalla o testa ai genitali

Tecniche Personali

Ōyō waza

1. Due prove di difesa-attacco contro due avversari disarmati

Tecniche di Rottura

Tameshiwari

1. Approfondimento dello studio delle tecniche di rottura:
n.3 tecniche di rottura

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Prova di resistenza psico-fisica alla continuata successione di proiezioni per 5 minuti
2. Approfondimento dello studio delle tecniche di caduta con salto all'uomo in superamento di almeno 2 persone
3. Prime nozioni di applicazione di pressioni dolorose all'autodifesa
4. Tecniche di elevazione avanzate
5. Forme di combattimento non concordato, senza limiti di tempo, peso o sesso dell'avversario
6. Forme di autodifesa libera da più avversari disarmati
7. Forme di combattimento tese allo sviluppo della capacità di applicazione degli *atemi*

Tachi waza

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle dei Gradi precedenti di cui occorrerà presentare in Esame una sintesi, a richiesta e discrezione della Commissione Tecnica Esaminatrice, più:

1. Presa al collo di lato con ruota sulla schiena
2. Difese da presa:
 - 2.a - in cintura alle spalle con *atemi* di avampiede a tibia-perone e successiva proiezione
 - 2.b - al collo con un braccio alle spalle con torsione
 - 2.c - al collo in diagonale a una mano, *atemi* e ribaltamento sulla coscia
 - 2.d - al collo a due mani laterale, *atemi* ai genitali e alla gola¹
3. Difesa da diretto² al mento³ con bloccaggio in chiave
4. Difesa da calcio diretto allo stomaco
5. Difesa da bastonata dall'alto portata in corsa
6. Atterramento con piedi all'addome in salto⁴
7. Proiezioni:
 - 7.a - con colpo d'anca con presa alla nuca inversa
 - 7.b - con colpo d'anca con presa ai baveri a braccia incrociate

¹Toho ken

²Fudō ken

³Kyūsho: Kachikake

⁴Tobi tomoe nage

Atemiwaza

Tecniche di Atemi

1. Difesa da presa alla gola con una mano, anticipo e *atemi* di taglio della mano alla giugulare
2. Difesa da gancio portato al viso, parata, presa e *atemi* di collo del piede⁵ ai genitali

⁵Haisoku

3. Difesa da diretto al capo, schivata e *atemi* al fegato e alla gola¹
4. Difesa da sinistro-destro al volto con doppio *atemi* di taglio della mano al collo

Tecniche Personali

Ōyō waza

1. Due prove di difesa-attacco contro due avversari disarmati
2. Una prova di difesa-attacco contro un avversario disarmato ed uno armato di bastone corto

Tecniche di Rottura

Tameshiwari

1. Approfondimento dello studio delle tecniche di rottura:
n. 4 tecniche di rottura

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Prova di resistenza psico-fisica alla continuata successione di proiezioni per 7 minuti
2. Approfondimento dello studio delle cadute con salto all'uomo in superamento di almeno 3 persone
3. Approfondimento delle tecniche di autodifesa da attacchi concordati e non da più avversari
4. Approfondimento delle tecniche di autodifesa da avversario armato di bastone o *shinai*
5. Forme di combattimento per lo sviluppo delle prese, delle chiavi e dei riflessi (senza giacca del *kimono* ecc.)
6. Forme di combattimento con uso di *atemi* e dimostrazione della capacità di controllo dei colpi
7. Inizio dello studio delle Armi Tradizionali

Tachi waza

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle dei Gradi precedenti di cui occorrerà presentare in Esame una sintesi, a richiesta e discrezione della Commissione Tecnica Esaminatrice, più:

1. Difese da attacco dall'alto con bastone corto:

1.a - Torsione, *atemi* di gomito

1.a.1 - e *atemi* di taglio della mano alla nuca

1.a.2 - e *atemi* di collo del piede ai genitali

1.b - Torsione, atterramento con frusta al polso e leva di rottura

1.c - *Tai-sabaki*, leva al gomito e immobilizzazione a terra

2. Difese da attacco laterale con bastone corto:

2.a - Leva e *atemi* di taglio della mano alla giugulare

2.b - Ingresso, doppia presa al collo e atterramento

2.c - Presa alle caviglie, *atemi* di spalla/testa ai genitali e *atemi* conclusivo di pugno

3. Difese da attacco con bastone lungo:

3.a - Su stoccata a due mani: schivata, presa e *atemi* di collo del piede ai genitali

3.b - Su presa alla gola alle spalle: *atemi* di piede tibia-perone e proiezione

3.c - Atterramento dell'avversario di spalle, presa di gambe alla vita e strangolamento (" - della sentinella ")

4. Difese da aggressione in posizione supina:

4.a - Su tuffo: rotazione e *atemi* di gomito alla spina dorsale¹

4.b - Da avversario in piedi: presa con i piedi alla gamba e atterramento

¹Kyūsho: 'Soda

5. Difese da aggressione con *tantō*:

- 5.a - Dall'alto: chiave, atterramento e controllo con pressione del ginocchio
- 5.b - Da fendente passante alla gola: schivata, bloccaggio in chiave e atterramento
- 5.c - Da fendente alla gola: parata a mani contrapposte, chiave e atterramento
- 5.d - Da stoccata al fianco: parata in torsione;
 - 5.d.1 - *atemi* di taglio della mano alla nuca
 - 5.d.2 - presa al bavero, *atemi* di collo del piede ai genitali

Tecniche Personali

Ōyō waza

1. Tre prove di difesa-attacco contro tre avversari di cui due disarmati e uno armato (bastone corto, lungo o coltello)

Tecniche di Rottura

Tameshiwari

1. Perfezionamento dello studio delle tecniche di rottura:
 - n. 4 tecniche di rottura

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Prova di resistenza psico-fisica alla continuata successione di proiezioni per 8 minuti
2. Approfondimento dello studio delle tecniche di caduta con salto all'uomo in superamento di almeno 4 persone
3. Approfondimento delle tecniche personali di autodifesa da attacchi non concordati
4. Corsa campestre con obiettivo 10 Km consecutivi in circa 1h
5. Uso dello *shinai* in forme di combattimento
6. Approfondimento del combattimento libero con *atemi* ed applicazione di tutte le tecniche apprese
7. Forme di difesa da avversario armato di *tantō*
8. Addestramento al combattimento con impedimenti artificiali
9. Autodifesa applicata da posizioni sfavorevoli
10. Addestramento all'uso di Armi Tradizionali e prime nozioni di *bokkenjutsu*

Tachi Waza

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte le cadute e le tecniche dei Gradi precedenti, una cui vasta sintesi sarà presentata in Esame, su richiesta ed a discrezione della Commissione Tecnica Esaminatrice, più:

1. Difese da attacchi con bastone lungo:

- 1.a - Attacco al fianco: schivata, atemi di mano al gomito, presa a due mani e atterramento con chiave di rottura;
- 1.b - Attacco con bastone lungo portato frontalmente: schivata, presa al bastone atterramento a ruota, disarmo e conclusione
- 1.c - Attacco con bastone lungo in tentativo di soffocamento: presa al bastone, ruota sulla schiena, atterramento, disarmo e conclusione

2. Difese da attacchi con coltello:

- 2.a - Attacco con coltello puntato all'addome: disarmo, chiave a polso e spalla, atterramento all'indietro e conclusione
- 2.b - Attacco con coltello puntato alla gola: disarmo, atemi di piede al viso, chiave, atterramento e conclusione.
- 2.c - Attacco con coltello portato alle spalle: chiave, disarmo e conclusione
- 2.d - Difesa da attacco con coltello portato frontalmente dal basso verso l'alto
- 2.e - Difesa da attacco con coltello portato di rovescio al volto.

3. Difese da minaccia con pistola*:

- 3.a - Frontale
- 3.b - Alle spalle con arma a contatto
- 3.c - Alla gola
- 3.d - Alla tempia
- 3.e - Al fianco

***AVVERTENZA:** le presenti tecniche, pur configurandosi come parte integrante del programma, non s'intendono quali schemi realmente utilizzabili in un confronto contro un avversario dotato di arma da fuoco, bensì come una metodologia di sviluppo della prontezza dei riflessi e della coordinazione dei movimenti ed in tale ed esclusiva ottica vanno studiate ed apprese.

Tecniche di Rottura

1. Tecniche di rottura di livello superiore:
n. 5 tecniche di rottura

Tameshiwari

ESERCIZI PROPEDEUTICI AL GRADO

1. Prova di resistenza psicofisica alla continuata successione di proiezioni per 9 minuti
2. Dimostrazione pratica di tecniche di caduta in ogni ambiente
3. Dimostrazione pratica di tecniche di autodifesa da attacchi non concordati da uno o più avversari, armati o non
4. Dimostrazioni d'uso di Armi Tradizionali
5. Dimostrazione della conoscenza dell'anatomia, dei principi di pronto soccorso e di elementi generali di medicina traumatologica
6. Dimostrazione pratica di conoscenza di tutte le forme di combattimento
7. Conoscenza di elementi di legislazione sportiva
8. Conoscenza della metodologia didattica con riferimento a diverse fasce d'età dei praticanti
9. Conoscenza dei principi generali della filosofia Orientale in applicazione alle arti marziali
10. Forme di difesa da avversario armato di *wakizashi*
11. Forme di difesa a mani nude da avversari armati di armi tradizionali

ALLEGATO 1

NOTE AL SETTORE GIOVANILE.....

L'attività di *Jūtaijutsu* per i praticanti più giovani, da noi chiamati "Cuccioli di Drago", intende contribuire ad una crescita "forte" ed armoniosa, sia sul piano fisico che su quello psicologico e sociale.

Utilizzando il gioco come strumento principale della pratica, graduandolo a seconda delle diverse età, si arriverà ad approfondire la proposta educativa affrontando il problema della sicurezza individuale come nodo centrale di crescita, utilizzando il gruppo come luogo di formazione psico-sociale e l'azione come strumento capace di attivare non solo dinamiche fisico-motorie, ma relazionali ed intra-psichiche.

Il Settore Giovanile della Scuola è costituito dai corsi "bambini e ragazzi" (6-13 anni) e "Mini-Kids" (3-5 anni). Il programma tecnico specificatamente dedicato ai praticanti *under 14* è diversificato quindi ulteriormente in queste fasce di età.

- I corsi "bambini e ragazzi" non sono solo da intendere come propedeutici ai corsi adulti, ma il programma svolto andrà a valorizzare gli aspetti dello sviluppo motorio, nevralgico per quelle fasce di età, inducendo una presa di consapevolezza dell'importanza del rapporto tra attività motorie ed attività mentali, nonché alla socializzazione tra pari e con figure di "autorità". Di conseguenza non prevarrà la ricerca della perfezione del gesto tecnico o del potenziamento delle capacità condizionali di prestanza fisica dei praticanti.

Il programma tecnico presentato quindi per la sezione adulti sarà affrontato con un approccio finalizzato principalmente all'evitare tutti quei gesti tecnici potenzialmente traumatici per la fascia d'età esaminata attraverso la stesura di un'offerta

differentiata da quella adulti inclusiva dei gradi intermedi tra cinture e si concluderà comunque al raggiungimento massimo del grado IV *kyū* - Cintura Verde.

All'età di 13/14 anni il praticante sarà inserito nel corso per adulti eventualmente dopo avere frequentato un periodo di affiancamento ai corsi adulti e sostenuto una sorta di «esame-cerimonia» chiamato *Genpuku* che, come da sempre avveniva nei *Ryū* tradizionali e come ancora avviene nelle società umane che vivono allo stato di natura, ne segnerà l'ingresso ufficiale nel mondo degli adulti stesso.

In ogni caso, il passaggio al Corso di *Jūtaijutsu* per adulti avverrà esclusivamente in possesso del grado "pieno" (*kyū* - cintura Gialla, Arancione, Rossa o Verde); eventuali mancanze da un punto di vista tecnico verranno colmate durante il percorso del *Genpuku* o nel Corso per adulti.

- I corsi "Mini Kids" a maggior ragione saranno trattati come un primo approccio ad un'esperienza ludico-motoria attraverso la ricerca dell'apprendimento attraverso il divertimento dell'infante, la socializzazione, la definizione degli schemi motori di base, il rapporto con il proprio corpo e quello altrui e la "consapevolezza" del rapporto con il suolo. Il programma tecnico sarà quindi quasi interamente subordinato al raggiungimento dei fondamentali indicati.

CINTURA BIANCA - GIALLA

Tecniche di Caduta

1. Capovolta/capriola
2. Avanti (destro)
3. Capovolta/capriola con ponte in avanti con le mani
4. Prima Caduta *Jūtaijutsu*: rotolamento laterale

Tecniche di Corpo a corpo

1. Difesa da strangolamento frontale con leva al braccio
2. Sbilanciamento con spazzata di gamba dall'esterno
3. Chiave sotto il braccio, leva e immobilizzazione

Tecniche di Atemi

1. Atemi di taglio della mano
 - 1.a - alla giugulare
 - 1.b - al bicipite

VII KYŪ CINTURA GIALLA

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per la Cintura precedente, più:

1. Avanti (sinistro)
2. A ponte all'indietro
3. Laterale (destro e sinistro)

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle previste per la Cintura precedente, più:

1. Proiezione con colpo d'anca

- 1.a - con presa alla vita
- 1.b - con presa sotto l'ascella
- 1.c - con presa al collo
- 1.d - con presa sotto il braccio
- 2. Difesa da attacco frontale con bastone corto

Tecniche di Presa a Terra

- 1. Proiezione con colpo d'anca a scelta, chiave e leva al braccio con bloccaggio di gamba alla gola ed al petto

CINTURA GIALLA - ARANCIONE

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

- 1. Chugaeri (destro)
- 2. Capovolta/capriola all'indietro
- 3. Caduta da posizione eretta molleggiando sugli avambracci

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

- 1. Difesa da presa laterale al fianco, con atemi e proiezione
- 2. Difesa da presa alle spalle con proiezione in avanti
- 3. Presa dolorosa ai capelli e atemi di ginocchio al viso
- 4. Chiave articolare al polso con sbilanciamento

Tecniche di Presa a Terra

- 1. Proiezione a scelta e immobilizzazione con presa al collo

VI KYŪ CINTURA ARANCIONE

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Chugaeri (sinistro)
2. Caduta a ponte in avanti con le mani
3. Caduta in corsa con arrivo in piedi in equilibrio
4. Seconda Caduta *Jūtaijutsu*: cambio di direzione

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Difesa da calcio ai genitali
2. Sbilanciamento con spazzata di gamba dall'interno
3. Inginocchiata con proiezione all'indietro
4. Strangolamento con braccia incrociate (dx e sx)
5. Strangolamento alle spalle

Tecniche di Atemi

1. Atemi di gomito
 - 1.a - al viso
 - 1.b - sotto il mento
 - 1.c - al plesso solare

V KYŪ CINTURA ROSSA

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Caduta da posizione eretta con tuffo in avanti
2. Caduta in movimento a ponte in avanti senza le mani
3. Terza Caduta *Jūtaijutsu*: raccogliersi, capriolare in avanti e tornare in posizione bassi

Tecniche di Corpo a corpo

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Difesa da spinta frontale con proiezione
2. Proiezioni con colpo d'anca di sinistro:
 - 3.a - con presa alla vita
 - 3.b - con presa all'ascella
 - 3.c - con presa al collo
 - 3.d - con presa sotto il braccio
3. Inginocchiata con proiezione in avanti
4. Atterramento con schivata di testata al ventre
5. Sforbiciata alle caviglie
6. Difesa da uppercut (montante) con chiave al braccio e immobilizzazione
7. Difesa da calcio circolare al costato con presa al bavero, spazzata e immobilizzazione

Tecniche di Atemi

1. Atemi di dorso del piede al bacino, schivando in avanzamento un gancio destro
2. Atemi di dorso del piede al viso (portato sul deltoide - dx e sx)
3. Atemi di lato del piede al viso (int./est., dx/sx)

Tecniche di Presa a Terra

1. Immobilizzazione con strangolamento a mani incrociate e presa di gambe alla vita

IV KYŪ CINTURA VERDE

Tecniche di Caduta

Tutte quelle previste per le Cinture precedenti, più:

1. Caduta a ponte in avanti senza le mani da fermo

Tecniche di Corpo a corpo

Una selezione delle tecniche dei gradi precedenti stabilita dall'istruttore più:

1. Proiezioni con colpo d'anca, spazzata della gamba e avvistamento:
 - 1.a - con presa alla vita
 - 1.b - con presa sotto l'ascella
 - 1.c - con presa al collo
 - 1.d - con presa sotto il braccio
2. Atterramento con piede all'addome
3. Atterramento con piede all'interno del ginocchio (dx e sx)
4. Sforbiciata all'addome
5. Calcio volante frontale a due piedi

Tecniche di Presa a terra

1. Proiezione a scelta, chiave al braccio e spazzata del braccio d'appoggio
 - 1.a - Continuazione della tecnica in caso d'errore

Tecniche Personali

1. Successione di due atemi a scelta
2. Successione di due atemi a scelta più proiezione o spazzata

FORME CERIMONIALI NELLA PRATICA

3/A - Saluto in piedi

Il Saluto in piedi viene effettuato:

- ogni qualvolta si sale sulla materassina (*tatami*) di Pratica, ed ogni qualvolta si scende; a tal scopo: salire sul *tatami* con il piede sx e poi con il piede dx; inchinare il busto per non più di 45° incrociando i polsi con i pugni chiusi (sx davanti al dx);
- quando un allievo prende parte alla lezione in ritardo rispetto agli altri, o nel caso degli Esami e delle Prove di resistenza, si saluta l'Istruttore del Corso; l'allievo si inchina precedentemente, per maggiore durata e con maggiore inclinazione rispetto al suo Istruttore; nel caso dello *Yaiba Waza*, l'allievo terrà il *Bokken* o lo *Shinai* in cintura (o con l'arma tenuta al fianco sx), mentre l'Istruttore tiene l'arma sfoderata indirizzata all'allievo (*Chūdan no kamae*);
- quando due compagni iniziano un combattimento o delle tecniche insieme; il praticante di grado inferiore si inchina per primo, per maggiore durata e con maggiore inclinazione rispetto al compagno di grado superiore;
- nel montare o smontare la Bandiera della Scuola.

3/B - Saluto in *Seiza*

Il saluto in posizione *seiza* venga effettuato in modo tale che gli allievi si inchinino verso terra precedentemente e con maggiore durata rispetto ai gradi superiori. In questo senso, in particolare nel rialzarsi, ci si rialzerà "ad onda": prima l'Istruttore o il Maestro, poi le Cinture Nere ad onda e poi i *kyū* ad onda.

3/C - Esami

Gli allievi e le eventuali Cinture Nere che non partecipano all'esame sono tutti in posizione *seiza* durante le formalità iniziali dell'esame. Tale posizione può essere sostituita dalla posizione "a gambe incrociate" solo dopo l'inizio dell'esame vero e proprio, e comunque l'Istruttore indicherà la preferenza alla posizione *seiza* nella maggior parte della durata dell'esame, al fine di abituare gli allievi a questa posizione.

Prima dell'inizio:

- Saluto in piedi di Istruttore ed eventuale Commissione ed allievo
- formula "Sostieni l'esame per il conseguimento del grado di X *kyū*, Cintura X... cominciamo dalle cadute"
- TECNICHE DI CADUTA
- TECNICHE DI CADUTA FUORI
- TECNICHE: fra le tecniche di un grado e l'inizio delle tecniche del grado successivo (ad esempio per un esame per il 4° *kyū*), si utilizzi la formula "*Cintura gialla acquisita, passiamo alla cintura arancione...*" – Tale formula per lo stesso esame non andrà utilizzata ugualmente per le tecniche della cintura arancione, perché si sostiene che l'acquisizione delle tecniche della cintura arancione avverrà solo con il superamento dell'esame per la cintura verde, e così via.
- COMBATTIMENTI VARI E/O ESERCIZI DI VARIO GENERE
- ROTTURA DELLA/E TAVOLETTA/E PRECEDUTA/E DA ESERCIZI PREPARATORI
- EVENTUALE PARTE TEORICA per gli esami di 3°, 2° e 1° *kyū*.

Dopo la fine:

Gli allievi ed eventuali Cinture Nere che non partecipano all'esame sono tutti in posizione *seiza*

- formula "L'esame per il conseguimento del X *kyū*, Cintura X, è superato"

- Saluto in piedi di Istruttore ed eventuale Commissione all'Allievo, in deroga alle consuetudini.
- formula indicativa *"Da questo momento indosserai la tua nuova cintura e ti assumerai i diritti e i doveri relativi al tuo grado. Siederai al posto che ti compete durante il saluto, disponendo la vecchia cintura in maniera ordinata dietro di te"*

L'allievo si inchina all'Istruttore ed all'eventuale Commissione, poi ai compagni di Pratica.

3/D - Prove di resistenza

Gli allievi e le eventuali Cinture Nere che non partecipano alla prova sono tutti in posizione *seiza* durante le formalità iniziali della prova. Tale posizione può essere sostituita dalla posizione "a gambe incrociate" solo dopo l'inizio della prova, e comunque l'Istruttore indicherà la preferenza alla posizione *seiza* durante tutta la prova (si tenga presente che la durata massima di una prova di resistenza è di 8 minuti...)

Prima dell'inizio:

- Saluto in piedi di Istruttore e allievo
- formula indicativa *"Sostieni la prova di resistenza propedeutica all'esame per il X kyū, Cintura X, la cui durata è di X minuti – se vuoi, hai 30 secondi per te"*
- Saluto di Commissione e Allievo
- Saluto di Allievo e Commissione all'Istruttore/Maestro
- Inizio

Dopo la fine:

Gli allievi ed eventuali Cinture Nere che non partecipano alla prova sono tutti in posizione *seiza*

- formula *"Gli onori del saluto"*
- Saluto di Commissione e Istruttore all'Allievo, in deroga alle consuetudini.

- Saluto in piedi di Istruttore e allievo
- formula *“La prova di resistenza propedeutica all’esame per il X kyū, Cintura X, è superata.”*
- L’allievo si inchina davanti alla Bandiera, all’Istruttore, alle Cinture Nere presenti e ai compagni di Pratica.

3/E – Pratica Ordinaria

Fatto salvo che per i normali rapporti interpersonali che potranno esserci fra i Praticanti al di fuori del *tatami*, nei momenti di Pratica ordinaria è buona consuetudine tenere sempre presente i ruoli da ognuno rivestiti: a tal fine ci si rivolga alle Cinture Nere ed ai Maestri della Scuola nel modo più opportuno alla situazione contingente.

NOTE SULLA JŪTAIJUTSU-KAI

La *Jūtaijutsu-Kai* è l'organizzazione nata come progetto di diffusione del *Jūtaijutsu* al di fuori del territorio della provincia di Torino.

La *Jūtaijutsu-Kai* si pone come collettore fra le presenti e future realtà che intendendo partecipare, in accordo con la *Yōshin Ryū*, alla diffusione del *Jūtaijutsu* sul territorio nazionale ed internazionale.

Pur riconoscendo nella *Yōshin Ryū* di Torino la Scuola-Madre del progetto, alcune delle regole del presente Kisoku hanno delle deroghe in funzione della distanza dal *Sōke Sensei* e quindi da una formazione costante e continuativa.

In particolare, relativamente a:

- l'Articolo 5 Comma A (Prove di resistenza) viene così modificato:

«Relativamente agli Esami di III, II, I *kyū* e Cintura Nera è **facoltativo** il superamento preventivo di una **Prova di Resistenza** psico-fisica. Il candidato dovrà subire una serie ininterrotta di "proiezioni con colpo d'anca" o analoghe tecniche per un periodo variabile secondo il seguente prospetto: (...)»

- l'Articolo 5 Comma B (gradi della Cintura Nera) viene così modificato:

«L'autorizzazione all'Insegnamento (Qualifica di Istruttore) può essere ottenuta non prima del raggiungimento del Grado di 3 Cerchi e non prima della maggior età legale.»

Gradi della Cintura Nera di *Jūtaijutsu* nella *Jūtaijutsu-Kai*

	Nome	Descrizione	Accessori Shozoku
0	<i>Shodan</i>	Cintura Nera	<i>Keikogi</i> nero
1	<i>Shidōshi-Hō</i> di 1° Livello	<i>Aiuto-Istruttore</i> di 1° Livello	+ <i>Obi</i>
2	<i>Shidōshi-Hō</i> di 2° Livello	<i>Aiuto-Istruttore</i> di 2° Livello	+ <i>Jikatabi</i>
3	<i>Shidōshi</i> di 1° Livello	<i>Mentore</i> di 1° Livello	<i>Shozoku</i>
4	<i>Shidōshi</i> di 2° Livello	<i>Mentore</i> di 2° Livello	+ <i>Tekko</i>
5	<i>Shihan</i> di 1° Livello	<i>Esperto</i> di 1° Livello	
6	<i>Shihan</i> di 2° Livello	<i>Esperto</i> di 2° Livello	+ <i>Zukin</i>
7	<i>Dai-Shihan</i>	<i>Grande Esperto</i>	
8	<i>Sensei</i>	<i>Maestro</i>	+ <i>Sensei-gappa</i>
9	<i>Dai-Sensei</i>	<i>Gran Maestro</i>	

- **l'Articolo 5 Comma C** (mantenimento dei gradi) viene così modificato:

«Nella *Jūtaijutsu-Kai* il Grado acquisito mediante Esame (da *Kyū* o Cintura Nera) è considerato permanente esclusivamente in presenza della certificata continuità nella Pratica dell'Arte, in ragione dei continui e costanti aggiornamenti tecnici e psico-fisici necessari nella Pratica.

In caso di cessata attività i Gradi possono essere automaticamente considerati decaduti dopo periodi variabili, illustrati nello specchio seguente:

- **dall' VIII al I kyū** - decadimento dopo 10 anni d'inattività
- **Cintura Nera** - decadimento dopo 5 anni d'inattività
- **Autorizzazione all'insegnamento** - decadimento dopo 2 anni d'inattività.

In ognuno dei casi contemplati il Praticante che riprenda l'attività dopo il periodo d'interruzione non giustificata dalla Pratica potrà essere riconfermato nel Grado precedentemente acquisito dopo un periodo di attività continuativa ed eventualmente a seguito del superamento di un nuovo Esame, a discrezione del Responsabile di Sede e/o del *Sōke* (*Dai-Sensei*).

Relativamente alle Cinture Nere motivi di eventuale sospensione del Grado sono individuabili nei seguenti punti:

- Mancata regolarizzazione del tesseramento
- Provvedimenti disciplinari gravi (vedi Articoli relativi)

Sempre relativamente alle Cinture Nere il mantenimento della Qualifica di Istruttore e l'autorizzazione all'insegnamento, così come gli incarichi di responsabilità presso Corsi o Sedi, sono condizionati da:

1. Frequenza assidua e costante alle iniziative proposte centralmente dalla *Jūtaijutsu-Kai*;
2. Partecipazione ad almeno 1 Stage di aggiornamento tecnico/psico-fisico all'anno;
3. Esenzione da sanzioni disciplinari gravi;
4. Regolarità nella situazione associativa personale.
5. L'assenza di tal condizione può portare alla revoca dell'autorizzazione all'insegnamento da parte dell'apposita Commissione Disciplinare Nazionale.»

- l'Articolo 7 Comma C (divise di pratica) viene così integrato:

«Sulla giacca del *keikogi* verrà apposto il *patch* ufficiale della *Jūtaijutsu-Kai*, bianco con scritte nere per i *kyū*, nero con scritte bianche per le Cinture Nere. Sono esentati i soli allievi diretti e continuativi della *Yōshin Ryū* di Torino.»

ANNOTAZIONI

[illegible]

ANNOTAZIONI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



26 Agosto 2020
Edizioni Yoshin Ryu
Torino, Lungo Dora Pietro Colletta 51 e 53
www.yoshinryu.com