

SETTORE JU JITSU



PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 1° DAN

- Parte generale:**
- programma propedeutico di base con approfondimento delle:
 - posizioni di guardia
 - tecniche di caduta
 - tecniche di percossa, di parata e schivata
 - tecniche di protezione e di trascinamento a terra
 - tecniche di immobilizzazione
 - tecniche di lussazione (leve e torsioni articolari)
 - tecniche di strangolamento
 - programma di autodifesa (almeno tre tecniche per ciascun attacco) contro:
 - strangolamento
 - pugno
 - bastone corto
 - pugnale

- Parte specifica:**
- programma tecnico della propria "scuola di stile"
- N.B.: per "scuola di stile" si intende un metodo che abbia consistenza numerica e valenza storica nel panorama italiano o internazionale riconosciuta dalla Commissione Tecnica e non uno stile derivato dalla singola elaborazione personale.

CINTURA NERA 2° DAN

- programma completo dell'esame a 1° dan

- Parte generale:**
- conoscenza, sviluppo ed applicazione di tecniche di percossa (Atemi-waza)
 - programma di autodifesa (almeno quattro tecniche per ciascun attacco) contro:
 - strangolamento - pugno
 - calcio
 - bastone
 - pugnale

- Parte specifica:**
- programma tecnico della propria "scuola di stile"

CINTURA NERA 3° DAN

– programma completo dell'esame a 2° dan

- Parte generale:**
- perfezionamento dell'Uso delle tecniche di percussione per sbilanciare l'avversario
 - sviluppo ed applicazione delle tecniche di proiezione e trascinamento a terra con particolare attenzione agli sbilanciamenti senza prese al keikogi
 - programma di autodifesa (almeno 5 tecniche per ciascun attacco) contro attacchi vari analizzando la distanza di difesa e attacco lunga, media e corta
 - difesa da più avversari

Parte specifica: – programma tecnico della propria "scuola di stile"

CINTURA NERA 4° DAN

– programma completo dell'esame a 3° dan

Parte specifica: – programma tecnico della propria "scuola di stile"

- Parte generale:**
- sviluppo di tecniche con spostamenti e/o rientri veloci, schivate e reazioni, azioni sviluppate in posizione eretta con eventuale controllo e/o bloccaggio al suolo
 - programma di autodifesa: da svolgere come per il 3° dan utilizzando difese anche da attacchi con gli arti sinistri

CINTURA NERA 5° DAN

– programma completo dell'esame a 4° dan

- Parte generale:**
- perfezionamento delle tecniche di percussione, protezione e trascinamento a terra, leve e torsioni articolari, strangolamenti e bloccaggi a terra
 - azioni con utilizzo di bastone corto e/o altre armi
 - programma di autodifesa da attacchi contro più avversari armati e non.
 - presentazione di una tesi scritta almeno 15 giorni prima dell'esame sulla disciplina del Ju Jitsu.

- Parte specifica:**
- programma tecnico della propria “scuola di stile”

N.B.: La parte generale dell'esame deve essere svolta per un tempo pari al 70% dell'esame, mentre il 30% del restante tempo sarà dedicato al programma tecnico dello specifico stile.