



PROGRAMMA ESAMI JU JITSU 2018

DA PROGRAMMA TECNICO IN VIGORE DAL 01/01/2008
CONFERMATO SU GUIDA ALL'ATTIVITÀ TECNICA DAL 01/01/2014
RELATIVO ALLA CIRCOLARE N 13 DEL 20 LUGLIO 2017



ESAMI 1 DAN

DA PROGRAMMA TECNICO DI JU JITSU ATTUALMENTE IN VIGORE

TECNICHE PROPEDEUTICHE

UKEMI > MAE > YOKO DX SX > USHIRO > ZEMPO KAITEN UKEMI DX SX > CON RECUPERO

ATEMI > OI TSUKI > GYAKU TSUKI > URAKEN
PARATE > SOTO UKE > UCHI UKE > JUJI UKE
CALCI > MAE GERI > KEKOMI > YOKO GERI

PROIEZIONI > KOSHI GURUMA > O SOTO GARI > IPPON SEOI > SASAI TSURI KOMI ASHI
IMMOBILIZZAZIONI > KUZURE KESA GATAME > YOKO SHIO GATAME
LEVE > UDE HISIGI JUJI GATAME > UDE GARAMI > IKKYO
STRANGOLAMENTI > OKURI ERI JIME > KATATE JIME

ESECUZIONE DEL SEGUENTE KATA

GYAKU NO KATA > RELATIVA SPIEGAZIONE DEL KATA

ESECUZIONE A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE DI 5 TECNICHE DEI SEGUENTI KATA:

NAGE NO KATA > OKU NO KATA

SETTORI

ESECUZIONE DELLE SEGUENTI TECNICHE DEI SETTORI > RELATIVA SPIEGAZIONE :

16/A > 4/A > 2/B > 17/B > 6/C > 5/C > 1/D > 13/D > 9/E > 1/E

CONCATENAMENTI A4 > A16 - 6C > 5C - 2B > E - 5C > 2C

ESECUZIONE A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE DI ALCUNE TECNICHE
RELATIVE AL COMPLETAMENTO SETTORE PER CINTURA NERA 1DAN

3/A - 6/A - 10/A - 11/A - 14/A - 19/A - 9/B - 14/C - 10/D - 5/E -

ESECUZIONE DI TECNICHE DI DIFESA FRUTTO DI ELABORAZIONE PERSONALE SULLABASE DELLO SVILUPPO
DEI SETTORI E DEI KATA SUI SEGUENTI ATTACCHI:

1. UKE PRENDE IL POLSO DI TORI, E TIRA UN PUGNO AL VOLTO DI TORI
2. UKE AFFERRA I DUE POLSI DI TORI, E TIRA UNA GINOCCHIATA.
3. UKE AFFERRA IL BAVERO E SFERRA UN PUGNO AL VOLTO DI TORI
4. UKE STRANGOLA FRONTALMENTE TORI
5. UKE TIRA UN DIRETTO FRONTALE AL VISO DI TORI
6. UKE TIRA UN CALCIO ALLO STOMACO DI TORI
7. UKE BLOCCA DA DIETRO I POLSI DI TORI
8. UKE DI STRANGOLA TORI DA DIETRO.

IL CANDIDATO CHE SI PRESENTA CON PREFERENZA DI ESECUZIONE DEI KATA O DEI SETTORI,
DOVRÀ PER I KATA:

**ESEGUIRE GYAKU E NAGE NO KATA, 5 TECNICHE DI OKU NO KATA, PIÙ KION DI CHO BO E RELATIVE
TECNICHE PROPEDEUTICHE, PIÙ TECNICHE DI DIFESA. DIMOSTRARE LA CONOSCENZA DELLE TECNICHE DEI
SETTORI, ESEGUENDO N 2 TECNICHE PER OGNI SETTORE A/B/C/D/E**

PER I SETTORI DOVRÀ ESEGUIRE:

**5 TECNICHE PER OGNI SETTORE A-B-C-D-E E RELATIVI CONCATENAMENTI, E RELATIVE TECNICHE
PROPEDEUTICHE, PIÙ TECNICHE DI DIFESA. DIMOSTRARE LA CONOSCENZA DI UN KATA FEDERALE**

ESAMI 2 DAN

PROGRAMMA PROPEDEUTICO DI BASE E TECNICO SPECIFICO IN VIGORE PER IL 1° DAN.

TECNICHE PROPEDEUTICHE

ATEMI > EMPI > HAITO > SHUTO UCHI
PARATE > JODAN AGE UKE > GEDAN BARAI
CALCI > HIZA GERI > KAKATO GERI

PROIEZIONI > O UCHI GARI > O GOSHI > TAI OTOSHI > MOROTE SEOI NAGE
IMMOBILIZZAZIONI > TATE SHIO GATAME > KATA GATAME
LEVE > UDE GATAME > WAKI GATAME > SANKIO
STRANGOLAMENTI > TSUKOMI JIME > NAMI JUJI JIME

ESECUZIONE DEI SEGUENTI KATA

GYAKU NO KATA > NAGE NO KATA > RELATIVA SPIEGAZIONE DEI KATA

ESECUZIONE A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE DI 5 TECNICHE DEL SEGUENTE KATA:

OKU NO KATA

SETTORI

ESECUZIONE DELLE SEGUENTI TECNICHE DEI SETTORI > RELATIVA SPIEGAZIONE :

12/A > 13/A > 7/A > 3/B > 10/B > 3/C > 17/C > 3/D > 3/E > 2/E > 4E

CONCATENAMENTI A2 > C2 - 5C > 2C - 2A > 5C - 2E > 13A

ESECUZIONE A RICHIESTA DELLA COMMISSIONE DI ALCUNE TECNICHE
RELATIVE AL COMPLETAMENTO SETTORE PER CINTURA NERA 2 DAN

6/B > 13/B > 6/E - 12/E - 13/E - 18/E -

ESECUZIONE DI TECNICHE DI DIFESA FRUTTO DI ELABORAZIONE PERSONALE SULLA BASE DELLO SVILUPPO
DEI SETTORI E DEI KATA SUI SEGUENTI ATTACCHI:

1. UKE PRESA FRONTALE CON LE BRACCIA A CINGERE I FIANCHI DI TORI
2. UKE PRESA FRONTALE BLOCCANDO LE BRACCIA DI TORI
3. UKE STRANGOLAMENTO DA DIETRO CON IL BRACCIO DX CHE AVVOLGE IL COLLO DI TORI
4. UKE ATTACCA CON SHUTO TORI
5. UKE TIRA UN PUGNO ALLO STOMACO DI TORI
6. UKE TIRA UN CALCIO MAWASHI GERI A TORI
7. TORI SI DIFENDE SU ATTACCO DI PIÙ AVVERSARI

IL CANDIDATO CHE SI PRESENTA CON PREFERENZA DI ESECUZIONE DEI KATA O DEI SETTORI,
DOVRÀ PER I KATA:

ESEGUIRE TUTTI E TRE I KATA PIÙ KION DI CHO BO, E RELATIVE TECNICHE PROPEDEUTICHE, PIÙ
TECNICHE DI DIFESA. DIMOSTRARE LA CONOSCENZA DI ALCUNE TECNICHE DEI SETTORE ESEGUENDO N 2
TECNICHE PER OGNI SETTORE A/B/C/D/E

PER I SETTORI DOVRÀ ESEGUIRE:

6 TECNICHE PER OGNI SETTORE A-B-C-D-E E RELATIVI CONCATENAMENTI, E RELATIVE TECNICHE
PROPEDEUTICHE, PIÙ TECNICHE DI DIFESA. DI DIMOSTRARE LA CONOSCENZA DI UN KATA FEDERALE