

PROGRAMMA TECNICO ***Gruppo Toscano JU-JITSU***

*Per la pratica del Ju Jitsu tradizionale e sportivo nei
metodi kick jitsu e fighting system*

Stesura Anno 2010 - Aggiornato a dicembre 2024



Programma messo a punto da:
FREE COMBAT SYSTEMS ACADEMY

Maestro Lauro Cossari
Istruttore Fabio Tani
Istruttore Enrico Pini Prato

Da cintura BIANCA a cintura BIANCA STRISCIA GIALLA

Saluto, in piedi ed in ginocchio

Posizioni

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Kamae	Guardia
Zenkutsu dachi	
Kiba dachi	

Spostamenti

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Zuri achi	Movimento saltato avanti e dietro
Zugi achi	Movimento circolare
Tai sabaki	
Ayumi ashi	

Atemi pugno

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Kizami zuki	Jab
Giaku zuki	Diretto

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Mae geri	Kick frontale
Mawashi geri	

Parate

<i>tradizionale</i>
Gedan barai
Age uke
Soto uke
Uchi uke

Squilibrio e proiezioni

<i>tradizionale</i>
Kuzushi
Deashi barai
Uki goshi

- Principi del combattimento sportivo (movimento, guardia, uscite)
- Principi delle tecniche di difesa personale del ju jitsu (cedevolezza, spinta/tiro, squilibri)

Da cintura BIANCA STRISCIA GIALLA a cintura GIALLA

Cadute (rimanendo a terra)

<i>tradizionale</i>
Mae ukemi
Yoko ukemi
Ushiro ukemi

Atemi pugno, uso della mano chiusa

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Ura zuki	Gancio
Uraken	Montante
Otoshi zuki	

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Yoko geri	Kick circolare (low kick)
Fumikomi geri	
Fumikiri geri	

Parate

<i>tradizionale</i>
Parata deviante circolare

Proiezioni

<i>tradizionale</i>
O goshi
O uchi gari
Ko uchi gari

- Combattimento sportivo in piedi a distanza, limitato (solo braccia - solo gambe)
- Tecniche elementari di difesa personale del ju jitsu (prese polsi, baveri, collo, avanti e dietro)

Da cintura GIALLA a cintura ARANCIO

Cadute (rialzandosi in guardia)

<i>tradizionale</i>
Mae ukemi
Yoko ukemi
Ushiro ukemi

Atemi pugno, uso della mano aperta

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Shuto uchi	Combinazioni varie di jab, diretto, gancio e montante
Haito uchi	
Teisho	
Nukite e Ippon nukite	

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Kakato geri	Calcio ad ascia, interno e esterno
Mikkazuki geri	

Parate

<i>sportivo</i>
Parate di gamba su calci circolari
Parate di gamba su calci frontali

Proiezioni

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
O soto gari	Tutte le proiezioni fatte su attacchi in movimento
ko soto gari	
Seoi nage	
Tai otoshi	
Sasae tsuri komi ashi	
O soto guruma	
Uki waza	

Bloccaggi a terra

<i>tradizionale</i>
Hon kesa gatame
Yoko shio gatame
Kata gatame

Leve articolari

<i>tradizionale</i>
Ikkio(ude osae)
Nikkio(kote mawashi)
Sankio(kote hineri)

- Combattimento sportivo in piedi a lunga distanza, libero
- Tecniche elementari di difesa personale del ju jitsu da prese varie su braccia, busto e collo (avanti e dietro)

Da cintura ARANCIO a cintura VERDE

Atemi pugno

<i>sportivo</i>
Sparring, lavoro con colpitori e lavoro su movimento circolare con uscite a 45°

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Ushiro geri	Combinazioni varie di Kick frontali e circolari
Ura mawashi geri	

Parate

<i>sportivo</i>
Tutte le parate tradizionali in forma ristretta, da combattimento

Proiezioni

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Harai goshi	Tutte le proiezioni fatte su attacchi in movimento
Hiza guruma	
Morote Seoi nage	
Tomoe nage (anche in yoko)	
Koshi guruma	
Uki otoshi	
Kuchiki daoshi	
Ushiro goshi	

Bloccaggi a terra

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Ude hisigj juji gatame	Principi di lotta a terra
Kami gatame (con varianti di presa)	
Tate shiho gatame	

Strangolamenti

<i>tradizionale</i>
Hadaka jime
Okuri eri jime
Kata ha jime
Tsukkomi jime

Leve articolari

<i>tradizionale</i>
Kotegaeshi
Waki gatame
Hara gatame

- Combattimento sportivo in piedi a lunga distanza e corpo a corpo, libero
- Tecniche di difesa personale del ju jitsu su prese varie alle gambe

Da cintura VERDE a cintura BLU

Atemi gomito

<i>tradizionale</i>
Age empi
Mae
Yoko empi
Otoshi empi

Atemi ginocchio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Mae Hiza gashira	Ginocchiate frontali e circolari
Mawashi Hiza gashira	

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Ushiro mawashi geri	Combinazioni varie di Kick girati sia frontali che circolari
Mae tobi geri	

Proiezioni

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Tani otoshi	Proiezioni a forbice alle gambe Lotta a terra
Kata guruma	
Hane goshi	
Uchi mata	
Tsuri komi goshi	
Okuri ashi barai	
Sukui nage	
Morote gari	

Bloccaggi a terra

<i>tradizionale</i>
Kannuki gatame
Ude hishigj ude gatame
Ude Hishigi Sankaku Gatame

Strangolamenti

<i>tradizionale</i>
Nami juji jime

Leve articolari

<i>tradizionale</i>
Shio nage
Yonkio(tekubi osae)
Gokio(ude osae)
Ude garami

- Combattimento sportivo ripartito in almeno 2 riprese di 1,5 - 2 minuti
- Tecniche di difesa personale del ju jitsu di difesa da coltello (tanto)

Da cintura BLU a cintura MARRONE

Atemi calcio

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Mawashi tobi geri	Combinazioni varie di Kick saltati sia frontali, circolari, girati
Yoko tobi geri	

Proiezioni

<i>tradizionale</i>	<i>sportivo</i>
Makikomi (Soto, Uchi e Hane)	Proiezioni a forbice al corpo Proiezioni con leve articolari
O soto otoshi	
Tsuri goshi	
Te guruma	
Ashi guruma	
Sumi gaeshi	
O guruma	
Kani basami	
Yoko wakare	

Bloccaggi a terra

<i>tradizionale</i>
Ude hishigi hiza gatame
Ashi Gatame

Strangolamenti

<i>tradizionale</i>
Sankaku jime
Sode guruma jime

Leve articolari

<i>tradizionale</i>
Gyaku Ude Garami
Leve alle gambe (Ashi garami)

Tecniche di base dell'Aikido nella forma irimi e tenkan

<i>tradizionale</i>
Irimi nage
Kaiten nage
Kokyu nage
Koshi nage
Tenchi nage
Juji nage
E i lanci facenti parte dei gruppi menzionati

- Combattimento sportivo secondo i regolamenti del Kick-jitsu e Fighting system
- Tecniche di difesa personale del ju jitsu da bastone corto e lungo (bo)

Da cintura MARRONE a cintura NERA

- Conoscenza di tutte le tecniche e dei programmi precedenti
- Combattimento sportivo in piedi e a terra, libero e con regolamento (sia nel regolamento tecnico Kick -jitsu che Fighting system)
- Conoscenza di tecniche libere di difesa personale da prese varie (su polsi, braccia, busto, collo, gambe sia davanti che da dietro e difese dagli strangolamenti)
- Conoscenza di tecniche libere di difesa personale da attacchi di calcio e pugno, minaccia e attacco da bastone e coltello
- Combattimento contro più avversari
- Kata 1: Ju Garami Arashi
- Kata 2: Ju San No Kata
- Studio completo del programma tecnico federale ADO-UISP