



Programma tecnico Generale Goshin Do



Programma tecnico generale

Metodo Goshin do

Aggiornato il 2 gennaio 2024 ed adeguato ai requisiti Fijlkam



Programma tecnico Generale Goshin Do

Programma tecnico generale



PROGRAMMA TECNICO

1. PARTE GENERALE

- Storia del Ju Jitsu
 - ✓ del salice piangente
 - ✓ del samurai
- Luogo per la pratica del Ju Jitsu (Il dojo)
- Lati del dojo
 - ✓ Ingresso (Shimoza)
 - ✓ Allievi (Shimoseki)
 - ✓ Lato d'onore (Kamiza)
 - ✓ Lato insegnanti (Joseki)
- Regole del Dojo
 - ✓ Puntualità
 - ✓ Saluta sempre il dojo
 - ✓ Saluta sempre il tatami
 - ✓ Saluta sempre il maestro
 - ✓ Si parla uno per volta
 - ✓ Siediti composto
 - ✓ Rispetta i tuoi compagni e i tuoi maestri
 - ✓ Aiuta gli ultimi arrivati
 - ✓ Pulizia/igiene
 - ✓ Ordine
- Materassina per la pratica (Tatami)
- L'abito di pratica (Il Keiko Gi)
 - ✓ Come si indossa il Gi
- Come è composto il Gi
 - ✓ Pantalone (Zubon)
 - ✓ Giacca (Uwagi)
 - ✓ Cintura (Obi)
 - ✓ Ciabatte (Zoori)
 - ✓ Bavero della giacca (Eri)
 - ✓ Manica (Sode)
- Come si Piega il Gi



- Come si annoda la cintura
- Il saluto (Rei)
 - ✓ Saluto In piedi (Ritsu Rei)
 - ✓ Saluto su un solo ginocchio (Hiza rei)
 - ✓ Saluto In ginocchio da cerimonia (Za Rei)

2. I FONDAMENTALI

- Cadute (Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti arrotondata (Zempo Kaiten mae ukemi)
 - ✓ Caduta indietro con e senza recupero (Ushiro Ukemi)
 - ✓ Caduta laterale (Yoko Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti 1 Forma classica in avanti (Mae Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti 2 Forma ad Onda (Mae Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti 3 Forma sugli avambracci (Mae Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti a onda con recupero indietro (Mae Ushiro Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti con doppi pugni per terra
- Spostamenti (Shintai)
 - ✓ Spiegazione degli spostamenti del corpo in camminata normale e in camminata strisciante (Tsuru ashi)
 - ✓ Spostamento di piede schiaccia piede nella forma normale (**Tsugi ashi**) e nella forma strisciante (**Tsugi Ashi** in **Tsuru Ashi**)
 - ✓ Spostamento nel modo usuale di camminare (**Ayumi Ashi**) ed in forma strisciante (**Ayumi Ashi** in **Tsuru Ashi**)
 - ✓ Rotazione del corpo (Tai Sabaki)
- Posizioni (Shizei)
 - ✓ Posizione classica di difesa (JIGO TAI)
 - ✓ Posizione classica di attesa con ginocchia semi flesse (Yoi)
 - ✓ posizione a piedi uniti e punte a 45° (Musubi dachi)
 - ✓ Posizione piegata in avanti (Zenkutsu dachi)
 - ✓ posizione piegata all'indietro (Kokutsu dachi)
 - ✓ posizione del cavaliere (Kiba dachi)
 - ✓ posizione in piedi (Shitzen tai/Hachiji dachi)
 - ✓ posizione quadrata (Shiko dachi)
 - ✓ posizione a piedi paralleli (Heiko dachi)
 - ✓ Posizione a piedi uniti (Heisoku dachi)



- Prese al Gi (Kumi kata)
 - ✓ Prese fondamentali
 - ✓ Altre prese
 - Colpi (Atemi)
 - ✓ Attacchi di mano
 - pugno lungo (Oi Tsuki)
 - pugno opposto (Gyaku Tsuki)
 - colpo con il dorso del pugno (Uraken Uchi)
 - pugno corto (Kitsami Tsuki)
 - colpo con il lato esterno della mano (Shuto Uchi)
 - colpo con il lato interno della mano (Haito Uchi)
 - pugno circolare (Mawashi Tsuki)
 - pugno rovescio (Ura Tsuki)
 - Percorsa con il palmo della mano (Teisho Uchi)
 - Percossa con il gomito (Empi Uchi)
 - a) Percossa con il gomito avanti (Mae Empi Uchi)
 - b) Percossa con il gomito laterale (Yoko Empi Uchi)
 - c) Percossa con il gomito circolare (Mawashi Empi Uchi)
 - d) Percossa con il gomito Alto (Age Empi Uchi)
 - e) Percossa con il gomito indietro (Ushiro Empi Uchi)
 - f) Percossa con il gomito discendente (Otoshi Empi Uchi)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - calcio frontale (Mae geri)
 - calcio Circolare (Mawashi Geri)
 - calcio laterale (Yoko Geri)
 - calcio all'indietro (Ushiro Geri)
 - calcio a mezzaluna (Mikatsuki geri)
 - calcio ad ascia (Kakato geri)
 - calcio circolare all'indietro (Ushiro Mawashi Geri)
 - calcio circolare all'indietro (Ura Mawashi geri)
 - Ginocchiata in Avanti (Hiza Geri)
- Parate (Uke)
- ✓ parata discendente a mano chiusa (Gedan Barai)
 - ✓ parata dall'interno all'esterno (Uchi Uke)
 - ✓ parata ascendente (Age Uke)
 - ✓ parata dall'esterno all'interno (soto Uke)
 - ✓ parata incrociata (Ju Ji Uke)



Programma tecnico Generale Goshin Do

- ✓ Parata con entrambe le mani con pugno chiuso (Morote Uke)
- ✓ Parate con il taglio interno del piede dall'esterno all'interno (Mikatsuki geri uke)
- ✓ Parata con il pugno chiuso dall'alto al basso (Otoshi uke)
- ✓ Parata dall'interno all'esterno con mano a taglio (Shuto Uke)
- Squilibri (Kuzushi)
 - ✓ Avanti
 - ✓ Indietro
 - ✓ Laterale Dx
 - ✓ Laterale sx
 - ✓ Diagonale avanti sx
 - ✓ Diagonale avanti dx
 - ✓ Diagonale Indietro Sx
 - ✓ Diagonale indietro dx
- Fasi della tecnica
 - ✓ Squilibrio (Kuzushi)
 - ✓ Preparazione alla Tecnica (Tsukuri)
 - ✓ Fase Finale della tecnica (Take)
- Contatto (Michiaku)
- Kamae (guardie)
 - ✓ Jodan
 - ✓ Chudan
 - ✓ Gedan

3. TECNICHE DI BASE

➤ Tecniche di Nage Waza

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ✓ Ashi Guruma | ✓ O Soto Gari |
| ✓ De Ashi Barai | ✓ O Uchi Gari |
| ✓ Eri Seoi nage | ✓ Sasae Tsurikomi ashi |
| ✓ Hane Goshi | ✓ Seoi Otoshi |
| ✓ Harai Goshi | ✓ Sode Seoi Nage |
| ✓ Hiza Guruma | ✓ Soto Maki Komi |
| ✓ Ippon Seoi Nage | ✓ Sumi Kaeshi |
| ✓ Kani Basami | ✓ Tai Otoshi |
| ✓ Kata Guruma | ✓ Tomoe Nage |
| ✓ Kata seoi nage | ✓ Uchi Mata |
| ✓ Ko Soto Gari | ✓ Uki Goshi |
-



Programma tecnico Generale Goshin Do

- | | |
|--------------------|----------------|
| ✓ Ko Uchi Gari | ✓ Uki Otoshi |
| ✓ Koshi Guruma | ✓ Uki Waza |
| ✓ Kubi Nage | ✓ Ushiro Goshi |
| ✓ Morote Seoi nage | |
| ✓ O Goshi | |
| ✓ Okuri ashi Barai | |
-

➤ **Tecniche di Katame Waza**

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| ✓ Hon Kesa Gatame | ✓ Kuzure Hon gesa Gatame |
| ✓ Kami Shio Gatame | ✓ Kuzure Kami Shio gatame |
| ✓ Yoko Shio Gatame | ✓ Kuzure yoko Shio Gatame |
| ✓ Tate Shio Gatame | ✓ Kuzure Tate Shio Gatame |
| ✓ Kata Gatame | ✓ Kuzure kata Gatame |
| ✓ Ushiro Kesa gatame | ✓ Kuzure Ushiro Gatame |
| ✓ Makura Kesa Gatame | ✓ Kuzure Makura kesa gatame |
| ✓ Sankaku Gatame | ✓ Kuzure Sankaku gatame |
-
- | | |
|----------|---------------|
| ✓ Ikkyo | ✓ Kote Kaeshi |
| ✓ Nikkyo | ✓ Shiho nage |
| ✓ Sankyo | |

➤ **Tecniche di Kansetsu Waza**

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ✓ Hiza Gatame | ✓ Ude Hishigi Hara Gatame |
| ✓ <u>Ude Garami</u> | ✓ Ude Hishigi Juji Gatame |
| ✓ <u>Ude Gatame</u> | ✓ Ude Hishigi Waki Gatame |
| | ✓ Ude hishigi Ude gatame |
| | ✓ Ude hishigi Hiza gatame |
-

✓ **Tecniche di Shime Waza**

- | | |
|-------------------|----------------|
| ✓ Name Juji Jime | ✓ Kata ha jime |
| ✓ Kata Juji Jime | ✓ Hadaka jime |
| ✓ Gyaku Juji Jime | ✓ Kata te Jime |
| ✓ Ryote Jime | ✓ Do jime |
| ✓ Okuri Eri jime | ✓ Sankaku jime |
| ✓ Tsukkomi Jime | |



4. PROGRAMMA TECNICO SPECIFICO

Introduzione al programma

Nel programma tecnico specifico del Goshin Do gli atleti dovranno cimentarsi nell'applicazione di tecniche per difendersi da attacchi vari (vedi lista a seguire). Gli atleti dovranno saper applicare le tecniche per le forme di:

✓ DIFESA PERSONALE LIBERA

Applicazione delle tecniche di autodifesa personale libera con requisiti FIJLKAM:

Il termine Difesa Personale Libera nel programma tecnico federale Ju Jitsu non deve essere considerato relativo alla più ampia materia della Legittima Difesa e di quanto correlato, in campo legale e giuridico, alle norme del Codice penale che ne regolano gli aspetti. Si tratta, invece, delle "applicazioni" che il praticante elabora come proprio studio personale partendo dai gesti tecnici fondamentali degli stili praticati. Occorre fissare degli elementi che consentano di inquadrare le tecniche elaborate dal praticante in un contesto che preveda dei punti comuni e la cui definizione sia condivisa.

Essi sono:

Distanza

La Distanza deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la Difesa Personale, ed in ragione della tipologia d'attacco. Essa deve, quindi, variare a seconda se l'attacco è portato con percussioni con gli arti superiori o inferiori, con prese di vario tipo agli abiti o al corpo o con armi da taglio e /o da fuoco. Ancora, la Distanza nel corso dell'azione dovrà variare in ragione delle diverse fasi della sequenza tecnica, da quella d'approccio a quelle successive fino al Controllo a Terra.

Guardia

La Guardia nella Difesa Personale sarà quella che il praticante riterrà più idonea a muoversi con velocità ed efficacia. Dovrà essere funzionale ai gesti che si dovranno esprimere e non dovrà subire nessuna esasperazione stilistica che possa renderla meno efficace. La Guardia, attraverso l'uso corretto delle braccia e delle posture, influisce notevolmente sulla Distanza che separa dall'aggressore, creando maggiori condizioni di sicurezza. Si sta facendo riferimento alla condizione di studio ed allenamento propria delle esercitazioni di palestra e che prevedono l'uso di corretto atteggiamento. È palese che l'imprevedibilità di un attacco in situazioni reali potrebbe far trovare sguarniti di guardia adeguata. 6

Attacco

L'attacco dovrà essere eseguito con determinazione e con corretto atteggiamento e distanza, utilizzando tecniche di Atemi Waza, prese / strangolamenti, attacchi con armi derivanti dagli stili praticati. Il praticante potrà anche, in una condizione di studio più avanzata, proporre



tecniche di difesa personale con azioni di attacchi anche casuali, caotici, ripetuti / combinati o con armi improprie.

Controllo dell'Attacco

Dato un qualsiasi attacco, il praticante dovrà eseguire i gesti adeguati ad intercettarlo, gestirlo e far sì che il Controllo diventi elemento di rottura dell'equilibrio posturale dell'aggressore. Nel caso di attacco effettuato con arma il praticante avrà cura di effettuare il relativo disarmo appena possibile

Disturbo dell'attenzione dell'aggressore

Una volta controllato l'attacco, l'attenzione dell'avversario deve essere distratta attraverso movimenti o percussioni che consentano di effettuare i gesti di Riduzione a Terra in condizioni di vantaggio. La direzione dello squilibrio dell'avversario dovrà essere congrua rispetto alla traiettoria di squilibrio finalizzata alla riduzione a terra. Esempio: un colpo di disturbo portato direttamente al viso dell'avversario farebbe ipotizzare l'uso di azioni tecniche finalizzate al suo squilibrio all'indietro.

Riduzione a terra dell'avversario

L'avversario dovrà essere portato a terra attraverso azioni di squilibrio, trascinamento, proiezione tese ad ottenere una posizione che consenta la miglior gestione del suo corpo in previsione del successivo Controllo a Terra.

Controllo a Terra dell'avversario

Esso deve essere eseguito attraverso l'uso di bloccaggi, compressioni, leve, torsioni, con eventuali applicazioni di strangolamenti o soffocamenti. In via non preferenziale, è possibile concludere l'azione con tecnica di Atemi Waza. Ove possibile, il praticante tenderà ad usare prevalentemente una posizione dell'avversario prona, ottenuta, quando non immediatamente realizzata all'atto della Riduzione a Terra, attraverso idonea azione di spostamento e ribaltamento del suo corpo.

Ulteriori raccomandazioni

Durante lo studio e l'esecuzione di azioni di DP si avrà cura di non effettuare tecniche in sacrificio (sutemi waza) che vincolino l'esecutore all'aggressore in modo eccessivamente limitante (es. ude hishigi Juji gatame eseguito a terra o immobilizzazioni).

✓ DIFESA REALE:

Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco di autodifesa realistica da strada inerenti la difesa per il: **Random Realistic self defence**



✓ **DIFESA DA PROGRAMMA DI GARA:**

Studio ed applicazioni delle tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco per le specialità inerenti alla difesa per il:

- a) Random Attacks
- b) Duo system
- c) Duo Show

Programma attacchi difesa personale dettagliati:

A. Difese da atemi

Difesa da pugno:

- Pugno diretto al viso
- Pugno al plesso
- Pugno Circolare Gancio
- Pugno dal basso verso l'alto al mento (montante)

Difesa da calcio

- Calcio Frontale – Mae Geri
- Calcio semi circolare – Mawashi geri
- Calcio Laterale - Yoko Geri

B. Difesa da attacchi armati

Difesa da bastone

- A. Attacco bastone dall' alto
- B. Attacco di bastone laterale dall' esterno verso l'interno in senso anti orario
- C. Attacco di bastone laterale dall' esterno verso l'interno in senso orario

Difesa da coltello

- D. Attacco con pugnale dall' alto
- E. Attacco con pugnale frontale allo stomaco
- F. Attacco da coltello laterale dall' esterno verso l'interno in senso anti orario
(punta della lama verso l'alto)
- G. Attacco da coltello laterale dall' esterno verso l'interno in senso orario
(punta della lama verso l'alto)
- H. Attacco da coltello semicircolare effettuato lateralmente o in diagonale
discendente (punta della lama verso il basso;)

Difesa da pistola

- Attacco da pistola frontale avanti
- Attacco da pistola dietro alle spalle

C. Difesa da prese varie

Difesa da presa ai Polsi

- Presa al polso avanti stesso lato (in forma singola)



- Presa al polso avanti lato incrociato (in forma singola)
- Presa al polso avanti incrociato (in forma doppia)
- Presa ad entrambe i polsi da dietro
- Presa ad entrambi i polsi avanti

Difesa da presa al Busto

- Presa al busto avanti sotto le braccia
- Presa al busto avanti sopra le braccia
- Presa al busto dietro sotto le braccia
- Presa al busto dietro sopra le braccia

Difesa da presa al collo

- Presa al collo avanti
- Presa al collo laterale
- Presa al collo dietro
- Avvolgimento del collo di tori in posizione frontale (Cravatta alla testa)
- Avvolgimento al colle di tori in posizione laterale (Cravatta alla testa)
- Hadaka Jime

Difesa da presa al Bavero

- Presa al bavero stesso lato (in forma singola)
- Presa al bavero lato incrociato (in forma singola)

Difesa da presa ai capelli

- *Presa frontale ai capelli*

Difesa da presa alle spalle

- Presa posteriore al bavero/ colletto con una mano mentre con la seconda mentendo il polso piegato del mio uke oppure il mio braccio sinistr si inserisce all'interno del suo braccio piegato sulla spalla.
- Presa posteriore al colletto del Gi con mano destro o sinistra
- Presa Nelson completa

D. Difesa da attacchi a terra

- Attacco con compagno disteso si accosta al corpo e strangola con entrambe le mani.
- Attacco con compagno disteso strangolamento con entrambe le mani
Tori: inginocchiato sulla pancia di Uke.
- Attacco con compagno disteso presa al bavero con la mano sinistra e contemporaneamente infleggo un pugno con la mano destra. Tori: inginocchiato sulla pancia di Uke un ginocchio piegato ed un ginocchio sul tatami.
- Attacco con compagno disteso strangolamento con entrambe le mani
Tori: inginocchiato al centro delle gambe di Uke.



E. Difesa attacco doppio

- 1° Attacco: presa al bavero con mano destra - 2 °attacco: pugno circolare con mano sinistra
- 1° Attacco: presa ai baveri con due mani - 2 °attacco: testata alla fronte di uke
- 1° attacco: calcio frontale - mae geri - 2° attacco: Pugno diretto al viso
- 1° attacco: Pugno circolare con braccio sinistro – 2° attacco: Pugno circolare con braccio destro.

Tutti gli attacchi possono essere effettuati a destra o sinistra.

5. FONDAMENTALI E REGOLAMENTI DI GARE

- Conoscenza delle nozioni di base del:
- Random Attacks, Random Realistic,
- Combinata del Metodo Bianchi (settore – accademia – agonistica)
- Martial Kids
- Duo system, Duo Show.

6. CENNI DI PRIMO SOCCORSO

- Per "cenni di primo soccorso" si intendono tutte quelle azioni tempestive intese ad aiutare le persone che si trovano in situazioni di difficoltà o pericolo per la propria salute nell'attesa che arrivino soccorsi qualificati. In parole più semplici, è l'assistenza sanitaria che viene data in situazioni d'emergenza da parte di persone non qualificate, anche se spesso addestrate. L'obiettivo principale è mantenere in vita il malcapitato, prevenire un ulteriore peggioramento della sua situazione.

7. ORDINAMENTO SPORTIVO

- L'ordinamento sportivo è costituito, per la maggior parte, da regole stabilite e fatte osservare da tali organi, nell'ambito delle competenze e dei compiti loro demandati dalle leggi. E' prevista una riserva in via esclusiva agli organi di giustizia sportiva delle questioni attinenti l'osservanza e l'applicazione delle regole sportive per garantire il corretto svolgimento delle attività e assicurare l'irrogazione eventuali delle sanzioni disciplinari sportive.

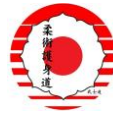
8. TECNICHE DEL PROGRAMMA SPECIFICO DELLA SCUOLA DI PROVENIENZA (FACOLTATIVO)

- In sede di esame il candidato potrà presentare una sintesi del programma della scuola di provenienza, che non sarà giudicata dalla commissione.



Programma tecnico Generale Goshin Do

- Nel proprio dojo il tecnico potrà continuare a portare avanti lo studio della propria scuola inglobandovi il programma di base del Goshin do, che sarà comunque il programma valutato dalla commissione in sede di esami.



Programma tecnico Generale Goshin Do