



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 esami per il passaggio di kyu
per la categoria debuttanti bambini da 4 a 6 anni*



Premessa

Programma tecnico per bambini dai 4 anni ai 6 anni.

Il bambino al raggiungimento dei 7 anni inizierà il percorso completo presentandosi agli esami di cintura gialla seguendo però il programma ragazzi e adulti.

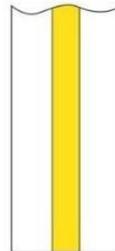


PROGRAMMA D'ESAMI DA

CINTURA: BIANCA

A

CINTURA: BIANCA / GIALLA o BIANCA CON UNO STRIP





✚ **Parte Generale**

- Storia del Ju Jitsu
 - ✓ del salice piangente
- Luogo per la pratica del Ju Jitsu (Il dojo)
- 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 o Keiko gi o jujitsu gi o karate gi o judo gi
 - Come si annoda la cintura: (Obi)
 - Il saluto (Rei)
 - ✓ Saluto In piedi (Ritsu Rei)

✚ **Fondamentali**

- Cadute (Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti arrotolata (Zempo Kaiten ukemi)
 - ✓ Caduta in dietro 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)
- Posizioni (Shizei)
 - ✓ Posizione classica di attesa (JIGO TAI)
 - ✓ Posizione classica di attesa con ginocchia semi flesse (Yoi)
 - ✓ posizione in piedi (Shitzen Tai)
 - ✓ posizione piegata in avanti (Zenkutsu dachi)
- Prese al Gi (Kumi kata)
 - ✓ Prese fondamentali



- Colpi (Atemi)
 - ✓ Attacchi di mano (te Waza)
 - pugno lungo (Oi Tsuki)
 - pugno opposto (Gyaku Tsuki)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - calcio frontale (Mae geri)
 - calcio Circolare (Mawashi Geri)
- Parate (Uke)
 - ✓ parata discendente a mano chiusa (Gedan Barai)
 - ✓ parata dall'interno all'esterno (Uchi Uke)
 - ✓ parata ascendente (Age Uke)
 - ✓ parata incrociata (Ju Ji Uke)
- Squilibri (Kuzushi)
 - ✓ Avanti
 - ✓ Indietro
 - ✓ Laterale dx
 - ✓ Laterale sx
 - ✓ Diagonale avanti dx
 - ✓ Diagonale avanti sx
 - ✓ Diagonale indietro dx
 - ✓ Diagonale indietro sx
- Kamae (guardie)
 - ✓ Jodan
 - ✓ Chudan
 - ✓ Gedan

✚ **Tecniche di base**

- Studio ed Applicazione delle tecniche di **Nage Waza**.

✓ O soto gari

✓ Sasae Tsurikomi Ashi

- Studio ed applicazione **delle tecniche di Katame Waza**.

✓ Hon Kesa Gatame

✓ Kuzure Hon gesa gatame

✚ **Tecniche specifiche**

- Studio e applicazione delle tecniche di autodifesa con attacchi del programma:
 - di difesa libera



A. Difesa da Atemi

Difesa da pugno

- Pugno diretto al viso

Difesa da calcio

- Calcio frontale – Mae geri
-

B. Difesa da prese Varie

Difesa da presa ai polsi

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

Difesa da presa al collo

- presa al collo laterale
- presa al collo avanti frontale

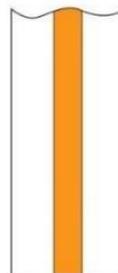
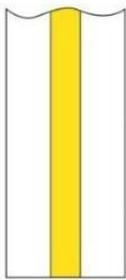


PROGRAMMA D'ESAMI DA

CINTURA BIANCA- GIALLA O BIANCA CON UNO STRIP

A

CINTURA BIANCA / ARANCIO O BIANCA CON DUE STRIP





L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE

✚ **Parte Generale**

- Storia del Ju Jitsu
 - ✓ 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)
- Come è composto il Gi
 - ✓ Pantalone (Zubon)
 - ✓ Giacca (Uwagi)
 - ✓ Ciabatte (Zoori)

✚ **Fondamentali**

- Spostamenti (Shintai)
 - ✓ Spiegazione degli spostamenti del corpo in camminata normale e in camminata strisciante (Tsuru ashi)
- Posizioni (Shizei)
 - ✓ posizione unita (Musubi dachi)
 - ✓ posizione del cavaliere (Kiba dachi)
- Colpi (Atemi)
 - ✓ Attacchi di mano
 - colpo con il dorso del pugno (Uraken Uchi)
 - pugno corto (Kitsami Tsuki)
 - colpo con il lato esterno della mano (Shuto Uchi)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - calcio laterale (Yoko Geri)
- Parate (Uke)
 - ✓ parata dall'esterno all'interno (soto Uke)
 - ✓ parata dall'interno all'esterno con mano a taglio (shuto Uke)
- Fasi della tecnica
 - ✓ Squilibrio (Kuzushi)
 - ✓ Preparazione alla Tecnica (Tsukuri)
 - ✓ Fase Finale della tecnica (Kake)
- Contatto (Michiaku)



🚩 Programma: Tecnico pratico di base

- Studio ed Applicazione delle tecniche di **Nage Waza**.
 - ✓ **Ippon Seoi Nage** ✓ **Morote seoi nage**
 - ✓ **Harai Goshi** ✓ Kubi nage
 - ✓ **O Goshi** ✓ Uki Goshi
- Studio ed applicazione **delle tecniche di Katame waza**.

 - ✓ Kata Gatame

🚩 Tecniche specifiche

- Studio e applicazione delle tecniche di autodifesa con attacchi del programma:
 - di difesa libera
 - difesa da Gara
 - Random Attacks

C. Difesa da Atemi

Difesa da pugno

- Pugno diretto al viso

Difesa da calcio

- Calcio frontale – Mae geri
-

D. Difesa da prese Varie

Difesa da presa ai polsi

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

Difesa da presa al collo

- presa al collo laterale
- presa al collo avanti frontale



PROGRAMMA D'ESAMI DA

CINTURA: BIANCA / ARANCIO O BIANCA CON DUE STRIP

A

CINTURA: BIANCO / VERDE O BIANCA CON TRE STRIP





L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE

✚ **Parte Generale**

- Storia del Ju Jitsu
- Come si Piega il GI
- Il Saluto
 - ✓ Saluto in ginocchio da cerimonia (Za Rei)

✚ **Fondamentali**

- Posizioni
 - ✓ Posizione piegata all'indietro (Kokutsu dachi)
- Spostamenti
 - ✓ Spostamento di piede schiaccia piede nella forma normale e nella forma strisciante (**Tsugi Ashi** in forma normale ed in **Tsuri Ashi**)
- Colpi
 - ✓ Attacchi di mano
 - Pugno circolare (Mawashi Tsuki)
 - Pugno rovescio (Ura Tsuki)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - Calcio all'indietro (Ushiro Geri)
- Parate
 - ✓ Parata con entrambe le mani con pugno chiuso (Morote Uke)
 - ✓ Parate con il taglio interno del piede dall'esterno all'interno (Mikatsuki geri uke)

✚ **Tecniche di Base**

- Studio ed applicazione delle tecniche di Katame waza

✓ Yoko Shio Gatame

✓ Kuzure Yoko Shio gatame

✚ **Tecniche specifiche**

- Studio e applicazione delle tecniche di autodifesa con attacchi del programma:
 - di difesa libera
 - difesa da Gara
 - Random Attacks
 - Duo system

A. Difesa da Atemi

Difesa da pugno



- Pugno diretto al viso
- Pugno diretto al plesso
- Pugno circolare: gancio

Difesa da calcio

- Calcio frontale – Mae geri
-

B. 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 doppia)
- presa ad entrambi i polsi avanti

Difesa da presa al busto

- presa al busto dietro sopra le braccia

Difesa da presa al collo

- presa al collo laterale
- presa al collo dietro
- presa al collo avanti frontale



PROGRAMMA D'ESAMI DA

CINTURA: BIANCO/ VERDE O BIANCA CON TRE STRIP

A

CINTURA BIANCO/ BLU O BIANCA CON 4 STREP





L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE

✚ **Parte generale**

- Come è composto il Gi
 - ✓ Bavero della Giacca (Eri)

✚ **Fondamentali**

- Spostamenti
 - ✓ Spostamento nel modo usuale di camminare (**Ayumi Ashi** in forma normale ed in **TsuriAshi**)
- Colpi
 - ✓ Attacchi di mano
 - Percossa con il gomito (Empi Uchi)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - Calcio diretto all'indietro (Ushiro Geri)
 - Calcio circolare all'indietro (Ushiro Mawashi Geri)

✚ **Tecnico di base**

- Studio ed Applicazione delle tecniche di Nage Waza.

✓ **Tai Otoshi**

- Studio ed applicazione **delle tecniche di Katame Waza.**

✓ **Kami Shio Gatame**

✓ **Kuzure Kami Shio gatame**

✚ **Tecniche specifiche**

- Studio e applicazione delle tecniche di autodifesa con attacchi del programma:
 - di difesa libera
 - difesa da Gara
 - Random Attacks
 - Duo system

C. Difesa da Atemi

Difesa da pugno

- Pugno diretto al viso
- Pugno diretto al plesso
- Pugno circolare: gancio

Difesa da calcio

- Calcio frontale – Mae geri



-

D. 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 doppia)
- presa ad entrambi i polsi avanti

Difesa da presa al busto

- presa al busto dietro sopra le braccia

Difesa da presa al collo

- presa al collo laterale
- presa al collo dietro
- presa al collo avanti frontale

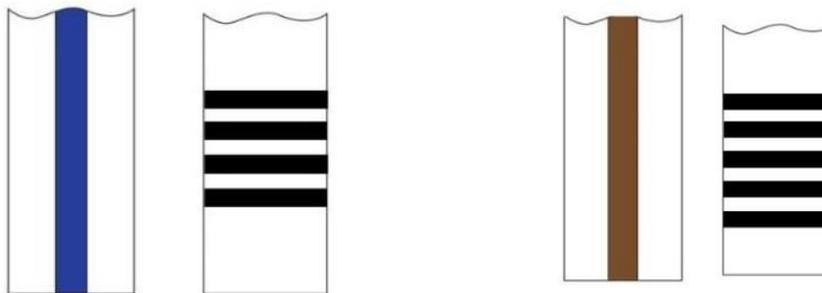


PROGRAMMA D'ESAMI DA

CINTURA: BIANCO / BLU O BIANCA CON QUATTRO STRIP

A

CINTURA: BIANCO / MARRONE O BIANCA CON CINQUE STRIP





L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE

✚ Programma: Teorico

- Come è composto il Gi
 - ✓ Manica (Sode)

✚ Programma: Fondamentali

• **Spostamenti**

- ✓ Rotazione del corpo (Tai Sabaki)

• **Colpi (Atemi)**

✓ Attacchi di mano

- Percossa con il gomito avanti (Mae Empi Uchi)
- Percossa con il gomito laterale (Yoko Empi Uchi)
- Percossa con il gomito circolare (Mawashi Empi Uchi)
- Percossa con il gomito Alto (Age Empi Uchi)
- Percossa con il gomito indietro (Ushiro Empi Uchi)
- Percossa con il gomito discendente (Otoshi Empi Uchi)

✓ Attacchi di gambe

- calcio circolare inverso (Ura Mawashi geri)
- calcio circolare inverso all'indietro (Ushiro Ura Mawashi geri)

✚ Programma: Tecniche di difesa

- **Tutte le relative difese dei Kyu Precedente**