



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 allievi per ragazzi ed adulti*



Premessa

**Il presente programma è riservato agli allievi ragazzi dai 7 anni in su ed allievi adulti.
Se l'allievo proviene dalle categorie inferiori e di conseguenza avrà studiato ed applicato
il programma riservato alle categorie dai 4 anni sino ai 7 anni, dovrà ripartire dal
programma della cintura Gialla Completo.**



Programma tecnico Generale Goshin Do

PROGRAMMA D'ESAMI DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA
(DAL 6 KYU - AL 5 KYU)



Programma: Teorico

- 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)

PROGRAMMA - FONDAMENTALI

- Cadute (Ukemi)
 - ✓ Caduta in avanti arrotondata (Zempo Kaiten mae 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 difesa (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)
 - colpo con il lato esterno della mano (Shuto Uchi)
 - ✓ 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

PROGRAMMA- TECNICHE DI AUTODIFESA

- Studio e applicazione delle tecniche in autodifesa con attacchi del programma europeo:
Difesa da prese; Difesa da atemi; difesa da Calci; difesa da attacchi con armi;

• **PROGRAMMA: TECNICO PRATICO DI BASE**

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

✓ O SOTO GARI	✓ UKI WAZA
✓ SEOI OTOSHI	✓ SASAE TSURIKOMI ASHI
✓ SUMI KAESHI	✓ O UCHI GARI



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

✓ **HON KESA GATAME**

✓ **YOKO SHIO GATAME**

- Studio ed applicazione **delle tecniche di Kansetsu waza**

✓ **UDE GARAMI**

✓ **UDE GATAME**

❖ ***Programma di completamento e conoscenza – Tecniche di agonistica***

- Studio ed applicazione delle tecniche di Katame Waza.

✓ **KUZURE HON GESA GATAME**

✓ **KUZURE YOKO SHIO GATAME**



Programma tecnico Generale Goshin Do

PROGRAMMA D'ESAMI DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIO



Programma: Teorico

- **L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE**

- 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)

Programma: 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)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - calcio laterale (Yoko Geri)
 - calcio a mezzaluna (Mikatsuki 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: Tecniche di difesa**

- ✓ Studio e applicazione delle tecniche in autodifesa con attacchi del programma europeo:
Difesa da prese; Difesa da atemi; difesa da Calci; difesa da attacchi con armi;
- ✓ Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco del duo system

✚ **Programma: Tecnico Pratico di base**

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

✓ **IPPON SEOI NAGE**

✓ **MOROTE SEOI NAGE**

✓ **HARAI GOSHI**

✓ **KUBI NAGE**

✓ **SOTO MAKI KOMI**

✓ **UKI GOSHI**

✓ **KATA GURUMA**

✓ **O GOSHI**

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

✓ **USHIRO KESA GATAME**

✓ **KATA GATAME**

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

✓ **NAME JUJI JIME**

✓ **KATA JUJI JIME**

- Studio ed applicazione **delle tecniche di Kansetsu waza**.

✓ **UDE HISHIGI JUJI GATAME**



Programma tecnico Generale Goshin Do

PROGRAMMA D'ESAMI DA CINTURA ARANCIO A CINTURA VERDE



- **Programma: Teorico**

- L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
 - Storia del Ju Jitsu
 - Come si Piega il GI
 - Il Saluto
 - ✓ Saluto in ginocchio da cerimonia (Za Rei)

- **Programma: Fondamentali**

- Posizioni
 - ✓ Posizione piegata all'indietro (Kokutsu dachi)
 - ✓ Posizione a piedi paralleli (Heiko 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)
 - Calcio ad ascia (Kakato 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)

- **Programma: Tecniche di difesa**

- Studio e applicazione delle tecniche in autodifesa libera con attacchi del programma europeo: Difesa da Prese – Difesa da atemi – Difesa da calci – Difesa da attacchi con armi
- Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco di difesa da gara specialità difesa europea
- Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco di Duo System

- **Programma: tecnico Pratico di base**

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

✓ **KAMI SHIO GATAME**

✓ **KUZURE KAMI SHIO GATAME**



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

✓ **ERI SEOI NAGE**

✓ **SODE SEOI NAGE**

✓ **DE ASHI BARAI**

✓ **KOSHI GURUMA**

✓ **KO UCHI GARI**

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

✓ **GYAKU JUJI JIME**

✓ **KATA HA JIME**

- Studio ed applicazione **delle tecniche di Kansetsu waza.**

- **UDE HISHIGI WAKI GATAME**

• **UDE HISHIGI HARA GATAME**

- **KAMI HIZA GATAME**



Programma tecnico Generale Goshin Do

PROGRAMMA D'ESAMI DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU



Programma: Teorico

- L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
- **Cenni Generali**
 - ✓ **Regolamento Gare**
- **Come è composto il Gi**
 - ✓ **Bavero della Giacca (Eri)**

Programma: Fondamentali

- Posizioni
 - ✓ Posizione quadrata (Shiko dachi)
- Spostamenti
 - ✓ Spostamento nel modo usuale di camminare (**Ayumi Ashi** in forma normale ed in **TsuriAshi**)
- Colpi
 - ✓ Attacchi di mano
 - Colpo con il lato interno della mano (Haito Uchi)
 - Percossa con il gomito (Empi Uchi)
 - ✓ Attacchi di gambe
 - Calcio diretto all'indietro (Ushiro Geri)
 - Calcio circolare all'indietro (Ushiro Mawashi Geri)
- Parate
 - ✓ Parata con il pugno chiuso dall'alto al basso (Otoshi uke)

Programma: tecniche di Difesa

- Studio e applicazione delle tecniche in autodifesa libera con attacchi del programma europeo: Difesa da Prese – Difesa da atemi – Difesa da calci – Difesa da attacchi con armi
- Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco di difesa da gara specialità Difesa europea.
- Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco di autodifesa realistica da strada per gruppi di attacco si intende quelli della difesa internazionale Random Attacks
- Tecniche a scelta per ogni gruppo di attacco del Duo System

Programma: Tecnico pratico di base

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



✓ **TAI OTOSHI**

✓ **KO SOTO GARI**

- Studio ed Applicazione delle tecniche di **Katame Waza**

✓ **TATE SHIO GATAME**

✓ **KUZURE TATE SHIO GATAME**

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

✓ **RYOTE JIME**

✓



Programma tecnico Generale Goshin Do

PROGRAMMA D'ESAMI DA CINTURA BLU A CINTURA MARRONE



- **Programma: Teorico**

- L' ALLIEVO DOVRA' CONOSCERE TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE
- Cenni Generali
 - ✓ Cenni di primo soccorso
- 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 autodifesa**

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

- **Programma: Tecnico Pratico di Base**

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

✓ **UCHI MATA**

✓ **TOMOE NAGE**

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

✓ **DO JIME**

✓ **HADAKA JIME**

✓ **KATA TE JIME**
