

Karate Goshin Jutsu

(Difesa personale ad integrazione di ogni stile di Karate)

Programma codificato ed elaborato dal M° Carlo Pari

Programma tecnico per la qualifica di Allenatore

Per l'ammissione all'esame necessaria la cintura nera 1°Dan di Karate (qualsiasi stile) età minima 20 anni certificato penale nullo

- 1 Difesa contro presa frontale del polso sinistro con mano destra
- 2 Difesa contro presa frontale del polso destro con mano destra
- 3 Difesa contro presa dei polsi frontale con entrambe le mani
- 4 Difesa contro presa di un polso frontale con entrambe le mani
- 5 Difesa contro presa dei polsi da dietro con entrambe le mani
- 6 Difesa contro presa frontale di un bavero con braccio disteso
- 7 Difesa contro presa frontale dei baveri con braccia distese
- 8 Difesa contro presa in "cravatta laterale"
- 9 Difesa contro presa frontale del torace con braccia esterne
- 10 Difesa contro presa alla gola a terra, con avversario laterale
- 11 Difesa contro presa alla gola a terra con avversario in mezzo alle gambe
- 12 Difesa contro presa alla gola a terra, avversario sul bacino
- 13 Difesa contro testata in piedi a distanza ravvicinata (anticipo)
- 14 Difesa contro testata in piedi (colpendo al collo e proiettando)
- 15 Difesa contro pugno al viso (proiezione e immobilizzazione)
- 16 Difesa contro pugno al viso (tecnica "risolutiva" a terra)
- 17 Difesa contro presa del collo frontale a due mani (immobiliz. A terra)
- 18 Difesa contro presa del collo frontale a due mani (solo uscita)
- 19 Difesa contro presa del collo a due mani frontale (sbilancio e proietto)
- 20 Difesa contro presa del collo a due mani (uscire e colpire)
- 21 Difesa contro presa del collo a due mani frontale (con schiena appoggiata al muro)
- 22 Difesa contro presa in "cravatta frontale" (proiezione)
- 23 Difesa contro presa della spalla (immobilizzazione in piedi)
- 24 Difesa contro presa della spalla (leva articolare e proiezione)
- 25 Difesa contro presa della mano, tipica del saluto (leva polso)
- 26 Difesa contro presa della mano, tipica del saluto (leva dita)
- 27 Difesa contro presa della mano, tipica del saluto (immobiliz.)
- 28 Difesa contro presa al collo a due mani da dietro, braccia estese
- 29 Difesa contro presa al collo con avambraccio da dietro (leva)
- 30 Difesa contro presa del bavero frontale distanza ravvicinata
- 31 Difesa contro spinta frontale ad una mano (blocco immobilizzo a terra)
- 32 Difesa contro spinta frontale ad una mano (leva, rotaz suo polso dx verso sx e proiezione)
- 33 Difesa contro spinta frontale ad una mano (abbasso suo braccio e leva gomito)
- 34 Difesa contro presa del torace frontale con braccia interne alla presa
- 35 Difesa contro presa della spalla con braccio esteso da dietro
- 36 Difesa contro attacco con coltello al basso ventre
- 37 Difesa contro attacco con coltello dall'alto, alla testa
- 38 Difesa contro attacco con coltello alla nostra parte sinistra del viso
- 39 Difesa contro attacco con coltello, tentativo di sfregio sulla nostra parte destra del viso
- 40 Difesa contro minaccia con coltello alla gola dalla nostra parte sinistra
- 41 Difesa contro minaccia con coltello alla gola dalla nostra parte destra
- 42 Difesa contro minaccia con coltello alla gola, frontale, a distanza ravvicinatissima
- 43 Difesa contro minaccia con pistola su un fianco a distanza ravvicinata (tentativo di rapina)
- 44 Difesa contro minaccia con pistola frontale impugnata a due mani
- 45 Difesa contro minaccia con pistola puntata alla schiena alta o bassa (con uscita interna)
- 46 Tecnica di proiezione (prono) e immobilizzazione
- 47 Tecnica di immobilizzazione in piedi
- 48 Tecnica di immobilizzazione posteriore con avversario in piedi o seduto
- 49 Conoscenza, spiegazione, esecuzione di caduta frontale
- 50 Conoscenza, spiegazione, esecuzione di caduta posteriore