

Karate Goshin Jutsu

(Difesa Personale ad integrazione di ogni stile di karate)

Programma codificato ed elaborato dal M^o Carlo Pari

Programma tecnico per la qualifica di Istruttore

Per l'ammissione all'esame necessaria la bintura nera 2° Dan di Karate (qualsiasi stile) età minima 22 anni certificato penale nullo

- 1 Difesa contro presa frontale con due mani dei polsi (variante tipica tecnica di Ju-Jitsu)
- 2 Difesa contro presa del polso destro con mano destra (variante tipica tecnica di Ju-Jitsu)
- 3 Difesa contro presa del collo con una mano (difesa con leva polso e controllo sul gomito in controleva)
- 4 Difesa contro presa del collo laterale con braccia distese
- 5 Difesa contro presa al collo frontale a due mani (variante rotazioni polsi-proiez.frontale)
- 6 Difesa contro presa frontale del bavero a braccio teso (variante con leva a 90°sul polso)
- 7 Difesa contro tentativo di presa in cravatta laterale (anticipo)
- 8 Difesa contro presa in "cravatta laterale" (variante con proiezione – autocaduta)
- 9 Difesa contro presa in "cravatta laterale" (variante con proiezione frontale bloccando caviglia)
- 10 Difesa contro presa dei polsi posteriore (variante con calcio e leva sul polso)
- 11 Difesa contro testata all'addome (colpire poi leva su colonna vertebrale)
- 12 Difesa contro presa dei capelli frontale
- 13 Difesa contro presa dei capelli posteriore
- 14 Difesa contro presa in "cravatta frontale" (variante con leva-rotazione colonna vertebrale)
- 15 Difesa contro presa in "cravatta frontale" (variante con presa gambe e proiezione)
- 16 Difesa contro presa del torace frontale, sollevato da terra
- 17 Difesa contro presa in immobilizzazione con braccio piegato dietro alla schiena
- 18 Difesa contro presa posteriore con avambraccio al collo e ginocchio sulla schiena
- 19 Difesa contro presa al collo da dietro con avambraccio a distanza ravvicinata (autocaduta)
- 20 Difesa contro presa "Nelson" (con autocaduta)
- 21 Difesa contro presa "Nelson" (leva sulle dita)
- 22 Difesa contro presa "Nelson" (autocaduta – scendo tra le sue gambe e proietto)
- 23 Difesa contro doppio pugno al viso
- 24 Difesa contro pugno dal basso verso l'alto (gancio)
- 25 Difesa contro pugno in spazio ristretto (muro o auto)
- 26 Difesa contro pugno in spazio ristretto (variante doppio uchi punto vitale)
- 27 Difesa contro pugno in spazio ristretto (variante uchi al mento e nuca muro o auto)
- 28 Difesa contro tentativo di caricamento d'anca
- 29 Difesa contro spinta verso un muro e attacco con bastone parallelo a terra alla gola
- 30 Difesa contro immobilizzazione da dietro con bastone alla gola impugnato a due mani (autocaduta)
- 31 Difesa contro attacco con bastone dall'alto ad una mano
- 32 Difesa contro attacco con bastone dall'alto ad una mano (variante con tecnica di ju-jitsu)
- 33 Difesa contro attacco con bastone ad una mano sulla nostra parte destra del viso
- 34 Difesa contro attacco con bastone dall'alto impugnato a due mani (nagashi sx haito dx e proiezione)
- 35 Difesa contro attacco con bastone dall'alto impugnato a due mani (var.proiezione frontale- caviglie dietro)
- 36 Immobilizzazione in piedi da dietro (in arcuazione)
- 37 Immobilizzazione a terra prono (ammanettamento e variante di rotaz. imm. frontale)
- 38 Difesa contro attacco alla gola a due mani a terra sopra al bacino (proiez.oltre il ns corpo)
- 39 Difesa contro spinta ad una mano frontale (var.proiezione in ginocchio usando entrambi i pollici)
- 40 Difesa contro presa del bavero frontale (variante,controllo in piedi tecnica di ju-jitsu gomito e rotaz polso)
- 41 Difesa contro attacco con coltello alto (variante con difesa tipica del ju jitsu)
- 42 Difesa contro minaccia con coltello al collo da dietro a distanza ravvicinata (autocaduta)
- 43 Difesa contro attacco con coltello frontale (usando semplicemente un calcio frontale)
- 44 Difesa contro attacco con coltello frontale al torace (variante : schivata haito e proiezioneo)
- 45 Difesa contro attacco con coltello al torace (usando nagashi e rotazione polso con due pollici)
- 46 Difesa contro minaccia con pistola alla fronte
- 47 Difesa contro minaccia con pistola da dietro alta o bassa (variante con uscite esterna)
- 48 Difesa contro minaccia con pistola frontale alla gola a distanza ravvicinata
- 49 Difesa contro minaccia con pistola a distanza di braccio (variante usando schivata e percossa)
- 50 Difesa contro minaccia con pistola a distanza di braccio (variante con leva e disarmo)