

Programma d'esame per passaggio di cintura Ju-Jitsu

(il programma è interstile, basato principalmente su tecniche di Goshin)

Esame per cintura gialla 6° Kyu

Conoscenza delle posizioni di saluto a terra ed in piedi
Conoscenza della posizione di guardia Zanshin Kamae
Conoscenza e applicazione della parate Age Uke
Conoscenza e applicazione della parata Gedanbarai
Conoscenza e applicazione del calcio mae geri
Conoscenza e applicazione del calcio mawashi geri
Conoscenza e applicazione del pugno Gyaku zuki
Conoscenza e applicazione del pugno rovesciato Uraken uchi
Conoscenza e applicazione degli spostamenti laterali (tai sabachi)

Difesa da presa del bavero frontale con braccio disteso (immobilizzazione a terra)
Difesa da presa al collo frontale a due mani (immobilizzazione a terra)
Difesa da presa del polso destro con mano destra (terminiamo con tecnica di Uchi)
Difesa da presa della spalla frontale (con immobilizzazione in piedi)
Difesa da presa di un polso con entrambe le mani
Difesa da presa del torace frontale con braccia che rimangono esterne
Difesa da presa del collo a due mani a terra in posizione laterale

Esame per cintura arancione 5° Kyu

Conoscenza e applicazione del calcio Yoko geri
Conoscenza e applicazione della tecnica Empi Uchi
Conoscenza e applicazione della parata Uchi uke
Conoscenza e applicazione della parata Soto uke
Conoscenza e applicazione della parata Juji uke
Conoscenza delle cadute frontale e posteriore (solo adulti)

Difesa da presa dei baveri frontale a braccia distese
Difesa da presa dei polsi da dietro
Difesa da presa della gola a terra con due mani in posizione centrale
Difesa da presa del collo in piedi (usando una variante che ci permetta di uscire e colpire)
Difesa da presa della spalla frontale (con immobilizzazione a terra)
Difesa da attacco al basso ventre con coltello (parata e immobilizzazione a terra)

Esame per cintura verde 4° Kyu

Conoscenza e applicazione della parata : te nagashi uke
Conoscenza e applicazione della parata : te osae uke
Conoscenza e applicazione della parata : te maeude deai osae uke
Conoscenza e applicazione della tecnica : dello shuto uchi

Difesa da presa della mano destra tipica del saluto (leva sul polso)
Difesa da presa al collo da dietro con due mani, a braccia tese
Difesa da presa al collo da dietro a distanza ravvicinata con avambraccio alla gola
Difesa da presa in cravatta laterale
Immobilizzazione a terra prono
Immobilizzazione in piedi
Difesa da attacco alto con coltello
Difesa da minaccia con pistola frontale (distanza del braccio)