

JU JITSU

KAMIZA= Emblema della scuola. La sua importanza è come la bandiera di uno stato

KOBUSHI= Antico guerriero

JU-JITSU: JU= Dolce, flessibile, cedevole, morbido ecc.

JITSU= Arte

FASI FONDAMENTALI

HIKI DASHI= Tirare fuori

TOBI KOMI= Saltare dentro

MAWARI KOMI= Girare attorno

TAI SABAKI= Movimento del corpo

PRINCIPI

ATEMI= Colpi

KUMIKATA= Prese

KUZUSHI= Squilibrio

TUZURI= Rottura

KAKE= Proiezione

KAMAE

(guardia)

MKI SHIZENTAI= posizione destra

HIDARI SHIZENTAI= posizione sinistra

MIKI GIGOTAI= spostamento a destra

HIDARI GIGOTAI= spostamento a sinistra

MIKI KAMAE= guardia destra

HIDARI KAMAE= guardia sinistra

BOGYO NO WAZA

(tecniche di difesa)

GO=Bloccare

CHOWA= Passare o transitare

YAWARA= Schivare

NAGE WAZA

(lancio e/o proiezione)

TACHI WAZA

(tecniche di proiezione)

Esse si dividono in 5 parti e sono:

TE WAZA= Tecniche di mano o di braccia

KOSHI WAZA= Tecniche di anca

ASHI WAZA= Tecniche di piede o gamba

MA SUTEMI= Tecniche di sacrificio dorsali

YOKO SUTEMI= Tecniche di sacrificio laterali

KATAME WAZA

(tecniche di controllo)

Esse si dividono in 8 parti, tra cui 5 controlli all'impiedi e 3 controlli a terra

Controlli all'impiedi sono: IKKIO-NIKKIO-SANKIO-YONKIO-GONKIO

NE WAZA = controlli a terra (lotta a terra), si dividono in 3 parti:

- **OSAEKOMI WAZA**= Immobilizzazioni
- **SHIME WAZA**= Soffocamenti
- **KANSEZU WAZA**= Leve articolari

NAGE WAZA

(tecniche di lancio)

Esse si dividono in 3 parti:

KOTE GAESHI

SHIO NAGE

HIRIMI NAGE

