

ROGRAMMA CINTURA GIALLA V KYU

KOBUSHI JU JITSU RENMEI

CADUTE (ukemi)

- USHIRO UKEMI (caduta all'indietro)
- MIKI YOKO UKEMI con guardia (caduta laterale dx)
- HIDARI YOKO UKEMI con guardia (caduta laterale sx)
- MAE UKEMI con guardia (caduta piatta in avanti)
-

GUARDIE (kamae)

- MIKI KAMAE (guardia destra)
- HIDARI KAMAE (guardia sinistra)
- MAE GERI (calcio frontale)
- USHIRO GERI (calcio da dietro)
- DOPPIO YOKO GERI (calci laterali)
- URAKEN (pugno rovesciato)

TECNICHE DI PERCURSIONI (atemi waza)

- OI TSUKI (pugno diretto)
- GYAKU TSUKI (pugno in posizione contraria)
- MAWASHI TSUKI (gancio)
- MAE GERI (calcio frontale)
- MAWASHI GERI (calcio circolare)
- YOKO GERY (calcio laterale)
- URAKEN UCHI (pugno rovesciato)
- SHUTO UCHI (colpo con taglio della mano)
- HAITO UCHI (colpo con taglio della mano rov.)
- TEISHO (colpo con il palmo della mano)
- SHITA TSUKI (montante)

TECNICHE DI PARATA (uke waza)

- SOTO UKE (parata esterna)
- UCHI UKE (parata interna)
- MAE UKE (parata in assorbimento)

TECNICHE DI PROIEZIONE (tachi waza)

- O SOTO GARI
- O UCHI GARI
- KO UCHI GARI

TECNICHE DI LANCIO (nage waza)

- KOTE GAESHI
- SHIHO NAGE

TECNICHE DI CONTROLLO (katame waza)

- IKKYO
- NIKKYO
- SANKYO

TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI

(osae komi waza)

- HON KESA GATAME
- KUZURE KESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME

TECNICA DI DIFESA PERSONALE

(goshin jutsu waza)

- STRANGOLAMENTO FRONTALE
- STRANGOLAMENTO LATERALE
- PRESA AL POLSO CON DUE MANI
- PUGNO DIRETTO AL VISO IN POSIZIONE DI OI TSUKI

Il tutto sia a destra che a sinistra



SHODAI SOKE

M° PIETRO SPADARO X DAN HANSHI

PROGRAMMA CINTURA ARANCIO IV KYU

KOBUSHI JU JITSU RENMEI

CADUTE (ukemi)

- USHIRO UKEMI (caduta all'indietro)
- MIKI YOKO UKEMI con guardia (caduta laterale dx)
- HIDARI YOKO UKEMI con guardia (caduta laterale sx)
- MAE UKEMI con guardia (caduta piatta in avanti)
- ZEMPO KAITEN MAE UKEMI (caduta in avanti con ruota)

GUARDIE (kamae)

- MIKI KAMAE (guardia destra)
- HIDARI KAMAE (guardia sinistra)
- MAE GERI (calcio frontale)
- USHIRO GERI (calcio da dietro)
- DOPPIO YOKO GERI (calci laterali)
- URAKEN (pugno rovesciato)

TECNICHE DI PERCURSIONI (atemi waza)

- OI TSUKI (pugno diretto)
- GYAKU TSUKI (pugno in posizione contraria)
- MAWASHI TSUKI (gancio)
- MAE GERI (calcio frontale)
- MAWASHI GERI (calcio circolare)
- YOKO GERI (calcio laterale)
- URAKEN UCHI (pugno rovesciato)
- SHUTO UCHI (colpo con taglio della mano)
- HAITO UCHI (colpo con taglio della mano rov.)
- TEISHO (colpo con il palmo della mano)
- SHITA TSUKI (montante)
- MAE EMPI UCHI (gomitata frontale)
- USHIRO EMPI UCHI (gomitata da dietro)
- MAWASHI EMPI UCHI (gomitata circolare)

Il tutto sia a destra che a sinistra

TECNICHE DI PARATA (uke waza)

- SOTO UKE (parata esterna)
- UCHI UKE (parata interna)
- MAE UKE (parata in assorbimento)

TECNICHE DI PROIEZIONE (tachi waza)

- O SOTO GARI
- O UCHI GARI
- KO UCHI GARI
- KUBI NAGE
- IPPON SEOI NAGE
- O GOSHI
- UKI GOSHI

TECNICHE DI LANCIO (nage waza)

- KOTE GAESHI
- SHIHO NAGE

TECNICHE DI CONTROLLO (katame waza)

- IKKYO
- NIKKYO
- SANKYO

TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI

(osae komi waza)

- HON KESA GATAME
- KUZURE KESA GATAME
- YOKO SHIHO GATAME
- KUZURE YOKO SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME

TECNICHE DI LUSSAZIONI (kansetsu waza)

- UDE GATAME
- UDE GARAMI

TECNICHE DI SOFFOCAMENTO (shime waza)

- OKURI ERI JIME
- KATA JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME

TECNICA DI DIFESA PERSONALE

(goshin jutsu waza)

- STRANGOLAMENTO FRONTALE
- STRANGOLAMENTO LATERALE
- STRANGOLAMENTO DA DIETRO
- PUGNO DIRETTO AL VISO IN POSIZIONE DI OI TSUKI
- PUGNO DIRETTO AL VISO IN POSIZIONE DI GYAKU TSUKI
- PRESA AL POLSO CON DUE MANI
- PRESA AL POLSO CON UNA MANO E PUGNO
- CALCIO ALL'ADDOME
- CALCIO AL SUOLO DIRETTO AL VISO
- AL SUOLO STRANGOLAMENTO DA SOPRA



SHODAI SOKE

M° PIETRO SPADARO X DAN HANSHI

PROGRAMMA CINTURA VERDE III KYU KOBUSHI JU JITSU RENMEI Programmi precedenti (gialla-arancio) CADUTE (ukemi) - TUTTE LE CADUTE NELLA LORO FORMA GUARDIA (kamae) - TUTTA LA GUARDIA COMPLETA TECNICHE DI PERCURSIONI (atemi waza) - TUTTE NELLE LORO FORME TECNICHE DI PARATA (uke waza) - TECNICHE DI PARATE PRECEDENTI - JODAN UKE - CHUDAN UKE - GEDAN UKE TECNICHE DI PROIEZIONE (tachi waza) - O SOTO GARI - O UCHI GARI - KO UCHI GARI - IPPON SEOI NAGE - KUBI NAGE - KUCHIKI DAOSHI - O GOSHI - UKI GOSHI - HARAI GOSHI - KUBI GURUMA - GOSHI GURUMA - SASAE TSURIKOMI ASHI - HIZA GURUMA - MOROTE GARI Il tutto sia a destra che a sinistra	TECNICHE DI LANCIO (nage waza) - KOTE GAESHI - SHIHO NAGE - IRIMI NAGE TECNICHE DI CONTROLLO (katame waza) - IKKYO - NIKKYO - SANKYO - YONKIO - GOKYO TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI (osae komi waza) - HON KESA GATAME - KUZURE KESA GATAME - YOKO SHIHO GATAME - KUZURE YOKO SHIHO GATAME - KAMI SHIHO GATAME - KUZURE KAMI SHIHO GATAME - USHIRO KESA GATAME - TATE SHIHO GATAME TECNICHE DI LUSSAZIONE (kansetsu waza) - UDE HISHIGI JUJI GATAME - UDE HISHIGI UDE GATAME - UDE GATAME - UDE GARAMI TECNICHE DI SOFFOCAMENTO (shime waza) - OKURI ERI JIME - KATA JUJI JIME - GYAKU JUJI JIME - NAMI JUJI JIME - HADAKA HA JIME	TECNICA DI DIFESA PERSONALE (goshin jutsu waza) - TUTTE LE DIFESE DELLE CINTURE PRECEDENTI - SPINTA SULLA SPALLA - PRESA LATERALE SULLA SPALLA DX CON LA MANO SX - PRESA AL POLSO INCROCIATA E PUGNO AL VISO - PRESA AL BAVERO E SCHIAFFO AL VISO - PRESA AI BAVERI E TESTATA AL VISO - PRESA LATERALE AL COLLO CON IL BRACCIO - AL SUOLO CALCIO CIRCOLARE AL VISO - AL SUOLO PUGNO DIRETTO AL VISO TECNICHE CON ARMI (kobudo waza) - ATTACCO DA BASTONE MEDIO E DIFESA A MANI NUDE - ATTACCO DA BASTONE MEDIO E DIFESA DA BASTONE MEDIO - ATTACCO DA COLTELLO E DIFESA A MANI NUDE - ATTACCO DA COLTELLO E DIFESA DA BASTONE MEDIO FORMA PERFETTA (kata) - DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI (1° kata atemi)  SHODAI SOKE M° PIETRO SPADARO X DAN HANSHI
---	---	--

PROGRAMMA CINTURA BLU II KYU

KOBUSHI JU JITSU RENMEI

Programmi precedenti (gialla-arancio-verde)

CADUTE (ukemi)

- TUTTE LE CADUTE NELLA LORO FORMA

GUARDIA (kamae)

- TUTTA LA GUARDIA COMPLETA

TECNICHE DI PERCURSIONI (atemi waza)

- TUTTE NELLE LORO FORME
- URA MAWASHI GERY (calcio circ. da dietro)
- KAKATO GERY (calcio con il tallone-martello)

TECNICHE DI PARATA (uke waza)

- TUTTE NELLE LORO FORME

TECNICHE DI PROIEZIONE (tachi waza)

- TUTTE LE PROIEZIONI DEI PROGRAMMI PRECEDENTI
- KATA SEOI NAGE
- MOROTE SEOI NAGE
- ERI MOROTE
- SODE MOROTE
- O SOTO OTOSHI
- O SOTO MAKIKOMI
- HANE GOSHI
- O GURUMA
- ASHI GURUMA
- TSURIKOMI GOSHI
- SODE TSURIKOMI GOSHI

Il tutto sia a destra che a sinistra

TECNICHE DI LANCIO (nage waza)

- TUTTE LE TECNICHE DI LANCIO PRECEDENTI

TECNICHE DI CONTROLLO (katame waza)

- TUTTI I CONTROLLI PRECEDENTI

TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI

(osae komi waza)

- GUARDARE PROGRAMMA PRECEDENTE
- MAKURA KESA GATAME

TECNICHE DI LUSSAZIONE (kansetsu waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- WAKI GATAME
- HARA GATAME

TECNICHE DI SOFFOCAMENTO (shime waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- HADAKA JIME
- TSUKOMI JIME
- ASHI TSUKOMI JIME

TECNICA DI DIFESA PERSONALE

(goshin jutsu waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- PRESA FRONTALE AVVOLGENTE AI FIANCHI CON DUE MANI (con più uke)
- PRESA AVVOLGENTE LE BRACCIA CON DUE MANI DA DIETRO (con più uke)
- ATTACCO LIBERO E DIFESA LIBERA A MANI NUDE (con più uke)

TECNICHE CON ARMI (kobudo waza)

- ATTACCO DA BASTONE MEDIO E DIFESA A MANI NUDE
- ATTACCO DA BASTONE MEDIO E DIFESA DA BASTONE MEDIO
- ATTACCO DA COLTELLO E DIFESA A MANI NUDE
- ATTACCO DA COLTELLO E DIFESA DA BASTONE MEDIO
- ATTACCO DA BASTONE CORTO E DIFESA DA COLTELLO

FORMA PERFETTA (kata)

- DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI (1° kata atemi applicato)
- DAI-NI NO KATA KATA ATEMI KOBUSHI (2° kata atemi)



SHODAI SOKE

M° PIETRO SPADARO X DAN HANSHI

**PROGRAMMA CINTURA MARRONE I KYU
KOBUSHI JU JITSU RENMEI**

Programmi precedenti (gialla-arancio-verde-blu)

CADUTE (ukemi)

- TUTTE LE CADUTE NELLA LORO FORMA

GUARDIA (kamae)

- TUTTA LA GUARDIA COMPLETA

TECNICHE DI PERCURSIONI (atemi waza)

- GUARDARE PROGRAMMI PRECEDENTI

TECNICHE DI PARATA (uke waza)

- GUARDARE PROGRAMMI PRECEDENTI

TECNICHE DI PROIEZIONE (tachi waza)

- GUARDARE PROGRAMMI PRECEDENTI
- KATA OTOSHI
- SEOI OTOSHI
- UCHI MATA
- KOTE TSURIKOMI GOSHI
- KO SOTO GARI
- DE ASHI BARAI
- YOKO WAKARE
- YOKO GURUMA
- YOKO GAKE
- HARAI MAKIKOMI
- SUMI GAESHI
- HIKKOMI GAESHI
- TOMOE NAGE
- O SOTO GURUMA
- TANI OTOSHI

Il tutto sia a destra che a sinistra

TECNICHE DI LANCIO (nage waza)

- TUTTE LE TECNICHE DI LANCIO PRECEDENTI

TECNICHE DI CONTROLLO (katame waza)

- GUARDARE PROGRAMMI PRECEDENTI

**TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI
(osae komi waza)**

- GUARDARE PROGRAMMI PRECEDENTI
- MUNE GATAME
- KATA GATAME

TECNICHE DI LUSSAZIONE (kansetsu waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- HIZA GATAME

TECNICHE DI SOFFOCAMENTO (shime waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- KOSHI JIME
- RYOTE JIME
- SODE GURUMA JIME

**TECNICA DI DIFESA PERSONALE
(goshin jutsu waza)**

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI
- TORI CON LA SCHIENA A TERRA E A TACCO CON PIU' UKE DA TUTTE LE DIREZIONI
- TORI IN PIEDI E ATTACCO DA PIU' UKE
- DIFESA LIBERA SIA A MANI NUDE SIA CON ARMI CON PIU' UKE

TECNICHE CON ARMI (kobudo waza)

- TUTTE LE TECNICHE PRECEDENTI E IN TUTTE LE DIREZIONI: DALL'ALTO, FENDENTE ALL'ADDOME, AL VISO, ROVESCITO AL VISO, ALLE BRACCIA SIA CON UN SOLO UKE CHE CON PIU'
- DIFESA DA KATANA-DALL'ALTO
- DIFESA DA KATANA-FENDENTE AL VISO
- DIFESA DA KATANA-AL COLLO
- DIFESA DA KATANA- ALLA GAMBA
- DIFEA DA KATANA-IN GINOCCHIO

FORMA PERFETTA (kata)

- KATA PRECEDENTI
- DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI (3° kata atemi)



SHODAI SOKE

M° PIETRO SPADARO X DAN HANSHI

--	--	--



PROGRAMMA CINTURA NERA KOBUSHI

REQUISITI:

14 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA DA 1 A 2 ANNI NEL GRADO DI I KYU

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE

STORIA DEL JU JITSU KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

KATA DELLA SCUOLA

DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI (I kata atemi con bunkai)

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI (II kata atemi kobushi)

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI (III kata atemi kobushi)

KATAME NO KATA LE PRIME 5 TECNICHE (kata dei controlli)

KATANA NO KATA

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	HIZA GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI				
MOROTE SEOI NAGE				
SEOI OTOSHI				
TAI OTOSHI				

GAESHI WAZA contro tecniche (o contraccolpi)

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI / KO SOTO GARI

da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GARI / O SOTO GURUMA

RENRAKU WAZA combinazioni tecniche

da SASAE TSURIKOMI AHI > HARAI GOSHI

da O GOSHI > KO UCHI GARI

NAGE WAZA

KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO

NIKKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA (in ginocchio)

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCiato ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

HANTACHI WAZA (in piedi)

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

DA DUE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE



PROGRAMMA CINTURA NERA KAMIZA KOBUSHI

REQUISITI:

15 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 1 ANNO NEL GRADO DI CINTURA NERA

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE

STORIA DEL JU JITSU KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

KATA DELLA SCUOLA

DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

KATAME NO KATA

KATANA NO KATA

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPO SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	O SOTO GARI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	SASAE TSURIKOMI ASHI	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI				O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI				
SUKUI NAGE				
KUCHIKI DAOSHI				

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI / KO SOTO GARI

da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GARI / O SOTO GURUMA

da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI / TANI OTOSHI

NAGE WAZA

KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO

NIKKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

RENRAKU WAZA

da SASAE TSURIKOMI AHI > HARAI GOSHI

da O GOSHI > KO UCHI GARI

da O SOTO GARI / YOKO GURUMA

da O UCHI GARI / O SOTO MAKIKOMI

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA (in ginocchio)

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCiato ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA (in piedi)

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

DA DUE UKE FRONTE RETRO

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE



PROGRAMMA CINTURA NERA BORDATA I DAN KOBUSHI

REQUISITI:

16 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 1 ANNO NEL GRADO DI CINTURA NERA KAMIZA

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE

STORIA DEL JU JITSU KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

KATA DELLA SCUOLA

DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

KATAME NO KATA

KATANA NO KATA

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	O SOTO GARI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI			O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI				HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE				
KUCHIKI DAOSHI				

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI / KO SOTO GARI

da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GARI / O SOTO GURUMA

da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI / TANI OTOSHI

da KATA GURUMA > YOKO GURUMA

RENRAKU WAZA

da SASAE TSURIKOMI AHI > HARAI GOSHI

da O GOSHI > KO UCHI GARI

da O SOTO GARI / YOKO GURUMA

da O UCHI GARI / O SOTO MAKIKOMI

NAGE WAZA

KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO

NIKKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA tentativo di UDE GATAME

tentativo di UDE ISHIJI JUJI GATAME

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCiato ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO

DA DUE UKE FRONTE RETRO

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE



PROGRAMMA II DAN KOBUSHI

REQUISITI:

18 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 2 ANNI NEL GRADO DI I DAN

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE E DEL KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

SPIEGAZIONE DI UNA TECNICA A PIACERE

SPIEGAZIONE DI UNA TECNICA RICHIESTA DALLA COMMISSIONE

KATA DELLA SCUOLA

DAI-ICHI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

KATAME NO KATA

NAGE NO KATA, PRIME 5 TECNICHE (kata delle proiezioni)

KATANA NO KATA

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	O SOTO GARI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI	UCHI MATA	TE GURUMA	O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI				HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE				
KUCHIKI DAOSHI				

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI / KO SOTO GARI

da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GARI / O SOTO GURUMA

da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI / TANI OTOSHI

da KATA GURUMA > YOKO GURUMA

da ATTACCO SULLA GAMBA > HIKKOMI GAESHI / YOKO GURUMA

NAGE WAZA

KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO

NIKKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA tentativo di UDE GATAME

tentativo di UDE ISHIJI JUJI GATAME

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCiato ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO

DA DUE UKE 1 FRONTALE 1 LATERALE

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE



PROGRAMMA III DAN KOBUSHI

REQUISITI:

21 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 3 ANNI NEL GRADO DI II DAN

CON FREQUENZA OBBLIGATORIA AI CORSI DI AGGIORNAMENTO

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE E DEL KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

RICHIESTE LIBERE DA PARTE DELLA COMMISSIONE

KATA DELLA SCUOLA

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

KATAME NO KATA

NAGE NO KATA

TANTO NO KATA, PRIME 5 TECNICHE (kata del coltello)

KATANA NO KATA

KATA PRECEDENTI

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	O SOTO GARI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI	OKURI DE ASHI BARAI	TE GURUMA	O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI	USHIRO GOSHI	UCHI MATA		HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE				O UCHI GAKE
KUCHIKI DAOSHI				URA NAGE
SODE MOROTE				

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI / KO SOTO GARI

da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GARI / O SOTO GURUMA

da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI / TANI OTOSHI

da O UCHI GARI > TANI OTOSHI / UKI WAZA / TSURIKOMI GOSHI

da O SOTO GARI > O SOTO MAKIKOMI / O SOTO GURUMA

da KATA GURUMA > YOKO GURUMA

da MOROTE GARI> HIKKOMI GAESHI / YOKO GURUMA

NAGE WAZA

KOTE GAESHI

SHIHO NAGE

IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO

NIKKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

SHIME WAZA

KANSETSU WAZA tentativo di UDE GATAME

tentativo di UDE ISHIJI JUJI GATAME

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCiato ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO

DA DUE UKE 1 FRONTALE 1 LATERALE

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE E TORI ARMATO DI BASTONE



PROGRAMMA IV DAN KOBUSHI

REQUISITI:

27 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 4 ANNI NEL GRADO DI III DAN

CON FREQUENZA OBBLIGATORIA AI CORSI DI AGGIORNAMENTO

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE E DEL KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

RICHIESTE LIBERE DA PARTE DELLA COMMISSIONE

KATA DELLA SCUOLA

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

NAGE NO KATA

TANTO NO KATA

KATANA NO KATA CON BUNKAI

KATA PRECEDENTI

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURI KOMIGOSHI	OKURI DE ASHI BARAI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI	UCHI MATA	TE GURUMA	O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI	USHIRO GOSHI	O SOTO GARI		HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE				O UCHI GAKE
KUCHIKI DAOSHI				URA NAGE
SODE MOROTE				KUBISU GAESHI
KOTE SEOI NAGE				TAWARA GAESHI
				YOKO TOMOE NAGE

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA/TANI OTOSHI /KO SOTO GARI
da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GURUMA/HARAI GOSHI/YOKO GAKE
da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI/TANI OTOSHI
da O UCHI GARI > TANI OTOSH /UKI WAZA /TSURIKOMI GOSHI
da O SOTO GARI > O SOTO MAKIKOMI/O SOTO GURUMA
da KATA GURUMA > YOKO GURUMA
da MOROTE GARI > HIKKOMI GAESHI/YOKO GURUMA/TAWARA GAESHI
da UDE GATAME > YAMA ARASHI
da UDE GARAMI > KATA GURUMA
da KOTE GAESHI > SHIHO NAGE
da SHIHO NAGE > UDE GATAME

NAGE WAZA

KOTE GAESHI
SHIHO NAGE
IRIMI NAGE

KATAME WAZA

IKKYO
NIKKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO

RENRAKU WAZA

da SASAE TSUR KOMI AHI > HARAI GOSHI/SASE TSURIKOMI ASHI
da O GOSHI > KO UCHI GARI/TSURI GOSHI
da O SOTO GARI > YOKO GURUMA/YOKO GAKE
da O UCHI GARI > O SOTO MAKIKOMI /HARI MAKIKOMI
da IPPON SEOI NAGE > TOMOE NAGE/UKI WAZA/IPPON SEOI NAGE

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA
SHIME WAZA > SODE GURUMA JIME
KANSETSU WAZA > tentativo di UDE GATAME
tentativo di UDE ISHIJI JUJI GATAME

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCIATO ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO ANCHE DA STRADA

DA DUE UKE 1 FRONTALE 1 LATERALE

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE E TORI ARMATO DI BASTONE



PROGRAMMA V DAN KOBUSHI

REQUISITI:

35 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 5 ANNI NEL GRADO DI IV DAN

CON FREQUENZA OBBLIGATORIA ANCHE AI CORSI DI AGGIORNAMENTO

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE E DEL KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

RICHIESTE LIBERE DA PARTE DELLA COMMISSIONE

KATA DELLA SCUOLA

DAI-NI NO KATA ATEMI KOBUSHI CON BUNKAI

DAI-SAN NO KATA ATEMI KOBUSHI

NAGE NO KATA

TANTO NO KATA

BUSHI NO KATA CON BUNKAI

KATANA NO KATA CON BUNKAI

TUTTI I KATA PRECEDENTI

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMI

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
IPPON SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	OKURI DE ASHI BARAI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI	O SOTO GARI	TE GURUMA	O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI	USHIRO GOSHI	UCHI MATA	KATA GURUMA	HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE	ERI SODE TSURIKOMI GOSHI	HARAI TSURIKOMI ASHI		YOKO MAKIKOMI
KUCHIKI DAOSHI		OKURI ASHI HARAI		URA NAGE
SODE MOROTE				KUBISU GAESHI
KOTE SEOI NAGE				TAWARA GAESHI
YAMA ARASHI				YOKO TOMOE NAGE
SUMI OTOSHI				O UCHI GAKE
UKI OTOSHI				KANI BASAMI

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI /KO SOTO GARI
da SASAE TSURIKOMI ASHI > O SOTO GURUMA/HARAI GOSHI/YOKO GAKE
da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI/TANI OTOSHI
da O UCHI GARI > TANI OTOSHI /UKI WAZA /TSURIKOMI GOSHI
da O SOTO GARI > O SOTO MAKIKOMI /O SOTO GURUMA
da KATA GURUMA > YOKO GURUMA
da MOROTE GARI > HIKKOMI GAESHI /YOKO GURUMA/TAWARA GAESHI
da UDE GATAME > YAMA ARASHI
da UDE GARAMI > KATA GURUMA
da KOTE GAESHI > SHIHO NAGE
da SHIHO NAGE > UDE GATAME in tutte le sue forme

NAGE WAZA

KOTE GAESHI, CON APPLICAZIONE E SOFFOCAMENTO A TERRA
SHIHO NAGE, CON APPLICAZIONE DI UNA LEVA ARTICOLARE
IRIMI NAGE, CON APPLICAZIONE DI UN SOFFOCAMENTO A TERRA

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA
SHIME WAZA > SODE GURUMA JIME
KANSETSU WAZA > tentativo di UDE GATAME
tentativo di UDE ISHIJI JUJI GATAME
tentativo di UDE GARAMI

RENRAKU WAZA

da SASAE TSURIKOMI AHI > HARAI GOSHI/SASAE TSURIKOMI ASHI
da O GOSHI > KO UCHI GARI/TSURI GOSHI
da O SOTO GARI > YOKO GURUMA/YOKO GAKE
da O UCHI GARI > O SOTO MAKIKOMI /HARI MAKIKOMI
da IPPON SEOI NAGE > IPPON SEOI NAGE/TOMOE NAGE /UKI WAZA

KATAME WAZA

IKKYO	con applicazione
NIKKYO	con applicazione
SANKYO	con applicazione
YONKYO	con applicazione
GOKYO	con applicazione

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCIATO ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO ANCHE DA STRADA

DA DUE UKE 1 FRONTALE 1 LATERALE

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE E TORI ARMATO DI BASTONE



PROGRAMMA VI DAN KOBUSHI

REQUISITI:

40 ANNI COMPIUTI

PERMANENZA 6 ANNI NEL GRADO DI V DAN

CON FREQUENZA OBBLIGATORIA ANCHE AI CORSI DI AGGIORNAMENTO

STORIA DEL JU JITSU TRADIZIONALE E DEL KOBUSHI

PROGRAMMI PRECEDENTI

RICHIESTE LIBERE DA PARTE DELLA COMMISSIONE

KATA DELLA SCUOLA

NAGE NO KATA

TANTO NO KATA

BUSHI NO KATA CON BUNKAI

JODO NO KATA da 70 cm (via del bastone corto)

JO NO KATA da 1,30 cm CON BUNKAI

KATANA NO KATA CON BUNKAI

TUTTI I KATA PRECEDENTI

TACHI WAZA ATTACCHI DA ATEMITE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	GURUMA	SUTEMI WAZA
ERI MOROTE	UKI GOSHI	DE ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	HIKKOMI GAESHI
SEOI NAGE	HARAI GOSHI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	SUMI GAESHI
KATA OTOSHI	O GOSHI	O SOTO OTOSHI	KUBI GURUMA	TANI OTOSHI
KATA SEOI NAGE	SODE TSURIKOMI GOSHI	O UCHI GARI	O GURUMA	TOMOE NAGE
KUBI NAGE	UCHI MATA	SASAE TSURIKOMI ASHI	ASHI GURUMA	YOKO GAKE
MOROTE GARI	HANE GOSHI	KO SOTO GARI / IN KUZURE	O SOTO GURUMA	YOKO WAKARE
MOROTE SEOI NAGE	TSURIKOMI GOSHI	OKURI DE ASHI BARAI	YOKO GURUMA	UKI WAZA
SEOI OTOSHI	KOTE TSURIKOMI GOSHI	UCHI MATA	TE GURUMA	O SOTO MAKIKOMI
TAI OTOSHI	USHIRO GOSHI	O SOTO GARI	KATA GURUMA	HARAI MAKIKOMI
SUKUI NAGE	ERI SODE TSURIKOMI GOSHI	OKURI DE ASHI HARAI		YOKO MAKIKOMI
KUCHIKI DAOSHI		HARAI TSURIKOMI ASHI		SOTO MAKIKOMI
SODE MOROTE		OUCHI GAKE		KUBISU GAESHI
KOTE SEOI NAGE		KO UCHI GAKE		TAWARA GAESHI
YAMA ARASHI				YOKO TOMOE NAGE
SUMI OTOSHI				URA NAGE
UKI OTOSHI				HANE MAKIKOMI
				KANI BASAMI

GAESHI WAZA

da IPPON SEOI NAGE > TE GURUMA / TANI OTOSHI /KO SOTO GARI
da SASAE TSURI KOMI ASHI > O SOTO GURUMA/HARAI GOSHI/YOKO GAKE
da O GOSHI > TSURIKOMI GOSHI / TANI OTOSHI
da O UCHI GARI > TANI OTOSHI / UKI WAZA /TSURIKOMI GOSHI
da O SOTO GARI > O SOTO MAKIKOMI /O SOTO GURUMA
da KATA GURUMA > YOKO GURUMA
da MOROTE GARI > HIKKOMI GAESHI / YOKO GURUMA/TAWARA GAESHI
da UDE GATAME > YAMA ARASHI
da UDE GARAMI > KATA GURUMA
da KOTE GAESHI > SHIHO NAGE
da SHIHO NAGE > UDE GATAME in tutte le sue forme

NAGE WAZA

KOTE GAESHI, CON APPLICAZIONE E SOFFOCAMENTO A TERRA
SHIHO NAGE, CON APPLICAZIONE DI UNA LEVA ARTICOLARE
IRIMI NAGE, CON APPLICAZIONE DI UN SOFFOCAMENTO A TERRA

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA > nella forma di HAIRI KATA
SHIME WAZA >SODE GURUMA JIME
KANSETSU WAZA >tentativo di UDE GATAME
tentativo di UDE ISHIJI GATAME
tentativo di UDE GARAMI

RENRAKU WAZA

da SASAE TSURI KOMI AHI > HARAI GOSHI/SASE TSURIKOMI ASHI
da O GOSHI > KO UCHI GARI/TSURI GOSHI
da O SOTO GARI > YOKO GURUMA/YOKO GAKE
da O UCHI GARI > O SOTO MAKIKOMI /HARI MAKIKOMI
da IPPON SEOI NAGE > IPPON SEOI NAGE/TOMOE NAGE /UKI WAZA

KATAME WAZA

IKKYO	con applicazione
NIKKYO	con applicazione
SANKYO	con applicazione
YONKYO	con applicazione
GOKYO	con applicazione

GOSHIN JITSU WAZA:

SUWARI WAZA

ATTACCO DA TANTO

IN GINOCCHIO

IN PIEDI DALL'ALTO

FENDENTE AL VISO

ROVESCIATO ALLE GIACULARI

ATTACCO DA JO

AL VISO

ALLA TESTA

ALLE BRACCIA

ALL'ADDOME

ALLE GAMBE

HANTACHI WAZA

ATTACCO DA

MAE GERI FRONTALE

MAWASHI GERI AL VISO

OI TSUKI AL VISO

TESTUI ALLA TESTA

PRESA DA DIETRO ANCHE DA STRADA

DA DUE UKE 1 FRONTALE 1 LATERALE

DA TRE UKE A MANI NUDE

KOBUDO WAZA

da 3 UKE ARMATI DI BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 2 BASTONE

da 3 UKE ARMATI 1 COLTELLO 1 BASTONE 1 MANI NUDE

da 3 UKE A MANI NUDE E TORI ARMATO DI BASTONE

La decisione per gli esami di alto grado avviene: per esami o per anzianità “*motu proprio*” conferiti dal capo scuola.