

CINTURA GIALLA "OCTOPUS"



GUARDIA

- § **In piedi**
- § **A terra con avversario in piedi**, (come rialzarsi).

IMMOBILIZZAZIONI

- § **ventre a terra** = chiave semplice alle gambe.
- § **schiena a terra** = hon kesa gatame (presa al collo di lato)
(Non porta punteggio)
- § **schiena terra** = Tate shiho gatame o Montada (sopra a cavalcioni)
e ganci alle gambe.

RIBALTAMENTO: da sotto la guardia con ginocchio sull' addome

ATEMI (PERCUSSIONI)

- § **jab, diretto**, calcio **frontale e circolare**
- § combinazioni di due tecniche
- § tecniche in movimento

PARATE da fermi, esterne ed interne (esercizio)

LEVE ARTICOLARI

- § **kote gaeshi** (torsione del polso)
- § **Ude Garami** (leva al braccio piegato.)
- § **waki gatame** (leva al braccio con presa alla spalla e al polso)
- § **ude ishiji juji gatame** (leva al braccio con bloccaggio di gambe)

STRANGOLAMENTI

- § **ghigliottina** (avambraccio sulla gola dal davanti, da sopra)
- § **hadaka jime** (avanbraccio sulla gola da dietro)

CADUTE

§ **laterale, posteriore** (con passo).

§ **Avvicinamento alto** (rientro sul braccio avanti)

PRESE in piedi

una gamba - due gambe - corpo - spalla - collo - braccio

PROIEZIONI

§ **o soto gari** (grande falciata esterna

§ **o goshi** (caricamento di anca con presa al corpo)

§ **koshi guruma** (caricamento di anca con presa al collo)

§ **ko soto gake** (piccolo aggancio alla gamba dall' esterno)

§ **Ashi garami** (forbici alle gambe, laterali e frontali)

§ **Tai o toshi** (sbarramento con la gamba dal davanti)

USO DELLA CORDA

FIGURE (Lunga media corta distanza)

1 - L.D. **o soto gari** ,

A- cadendo col ginocchio dx. = con il ginocchio sn blocco l' addome, con la mano sn tiro il bavero e inserisco la dx a ghigliottina con il pollice dentro, tolgo il ginocchio e inserisco la mano sn incrociata con il pollice fuori.

B- Cadendo con il ginocchio sn. **Hon kesa gatame** Leva **ude garami** (braccio piegato) al braccio con le gambe,

2 - C.D. su presa dell'avversario che avanza **tai sabaki** (passo del torero) dx e **tai o toshi** a sinistra Scendo in **montada**, colpisco al viso per far alzare le braccia, spingo a terra un polso e **ude garami**

3 - L.D. (diretto destro, calcio circolare sinistro) **ko soto gake** destro restando in piedi.

Studio della difesa personale

1 - presa al polso = **waki gatame**

2 - presa al bavero = **kote gaeshi** con ritorno.

3 - strangolamento posteriore vicino = **o goshi** e **ude ishiji**

4 - pugno a sventola = **o soto gari** e serie di atemi.

mesi 6 + uno stage

CINTURA ARANCIO "OCTOPUS"



IMMOBILIZZAZIONI

- § ventre a terra = **chiave incrociata alle gambe** con bloccaggio in cintura
- § schiena a terra = **yoko shiho gatame** (posizione laterale o crociata)

Ribaltamento: 45° da sotto yoko shiho gatame con presa sotto le anche

ATEMI

- § **gancio**, pugno con il **dorso**, calcio **laterale**, calci slittati, **Ginocchiata** frontale, **Gomitata** circolare.
- § flessotorsioni
- § combinazioni di tre tecniche

PARATE: la parata di scuola: avanzando a 45 gradi

LEVE articolari e compressioni

- § **Ude ishiji** alla gamba
- § **Ikkyo** (leva al gomito con braccio teso)
- § **Sankyo** (torsione del polso disteso)
- § **Compressione al polpaccio**

STRANGOLAMENTI : mata leon

CADUTE

- § **Frontale** (mae ukemi), **posteriore con recupero**

AVVICINAMENTO Alto con braccio opposto

accademia = 1' 30"

PROIEZIONI

- § **morote gari** (doppia presa alle gambe) in piedi e da terra -
- § **ashi barai** (spazzata alla gamba davanti senza presa)-
- § **te guruma** (spinta con presa al collo e alla gamba)
- § **O uchi gari** (grade falciata dall' interno)
- § **Yoko toshi** (sbarramento con la gamba da autocaduta in presa)
- § **Kuchiki daoshi** (spazzata alla gamba con le braccia)

FIGURE

- 1 - parata opposta su calcio circolare, **o uchi gari**, scavalcamento e **ude ishiji** alla gamba.
- 2 - **yoko toshi** indietreggiando su attacchi alti di pugno, presa alla manica e a terra **ude garami** alto sopra alla testa.
- 3 - calcio circolare sn al corpo, **te guruma**, **yoko shiho gatame**, Ikkyo.

studio della difesa personale

- 1 - calcio da strada = **o uchi gari** e atemi.
- 2 - calcio al viso a terra = **kuchiki daoshi** e compressione.
- 3 - strangolamento laterale a terra = **ude hishiji juji gatame**
- 4 - prese ai polsi varie (divincolamenti)
presa ai polsi da dietro, **sankyo**.

mesi 6 + uno stage

CINTURA VERDE

"OCTOPUS"



IMMOBILIZZAZIONI

- § ventre a terra = **koala** (le braccia stanno sotto le sue e spingono avanti, gambe sotto il bacino dentro le sue)
- § schiena a terra = **kami shiho gatame** (da dietro) braccia sotto o sopra (porta punteggio) -
- § **Kata gatame - kusure kesa gatame** (BRACCIO SOTTO IL SUO)

RIBALTAMENTO

- § da sotto la guardia ruotando in **sotomakikomi**.
- § da sotto la montada : bloccaggio del gomito e rotazione

STRANGOLAMENTI

- § **Katate jime** (con avambraccio tirando il bavero dal davanti).

ATEMI

- § calcio laterale ruotato, montante, ginocchiate circolari, pugno a martello, taglio della mano interno ed esterno.
- § assorbimento **low kick**
- § **gomitata** ruotata.

PARATE: 2a parata di scuola (indietreggiando a due mani)

LEVE ARTICOLARI

- § Torsione della caviglia

CADUTE

- § **capriola, ribaltata**

uso del sacco

f.g. = 1' 30"

AVVICINAMENTO DAL BASSO.

PROIEZIONI

- § **seoi nage** (braccio in spalla - caricamento sul dorso con presa al braccio)-
- § **eri seoi nage** Come Seoi nage ma con presa al bavero incrociato)- §
- § **ippon seoi nage** (come seoi nage ma braccio nel braccio)-
- § **Soto makikomi** (avvolgimento del braccio in autocaduta)
- § **kata guruma** (ruota sulle spalle braccio fuori)-
- § **sumi gaeshi** (ruota sopra di noi in autocaduta)stoppando il piede anteriore, proiezione ad angolo.
- § **Ushiro kiri otoshi** (spinta all' indietro per le spalle)

FIGURE

- 1 - C.D. Da clinch braccio sn alla sua sn sul collo, presa alla gamba sn dall'esterno, **o uchi gari** sinistro, mantengo la presa alla gamba e rovescio UKe sedendomi sopra
- 2 - C.D. Da clinch avversario che arretra, inserimento del braccio da sotto, **o soto gari, kusure kesa gatame**, spostando il busto indietro, scavalco la testa con la gamba sn e mi appoggio indietro mettendo il leva il braccio.
- 3 - **kuchiki daoshi**, torsione della caviglia.
- 4 - C.D. Sul **rientro** dell'avversario **koshi guruma** e **kata gatame** - rotazione dietro uke mantenendo la presa del braccio e schiacciando con il collo, seduti sulla testa ude garami rovesciato- a seguire ritorno su **ude ishiji**.
- 5 - Deviazione del polso sn dall'esterno contemporanea uscita a dx, **o soto gari** sinistro cadendo con il ginocchio destro, presa dritta al bavero con la mano destra(pollice dentro), ruotandola lungo il bordo collo fino al lato opposto e strangolamento.

DIFESA PERSONALE

- 1 - pugno diretto == A - **mata leon** in piedi B - **hadaka jime** fino a terra e rovesciamento
- 2 - pugno circolare = **o soto gari** e leva del braccio teso sul ginocchio (ikkyo).
- 3 - calcio da strada = ginocchiata, **ushiro kiri o toshi**
- 4 - presa al corpo posteriore = ribaltata **kami shiho** e ginocchiate.
- 5 - strangolamento anteriore = calcio al ginocchio, **shuto, kote gaeshi** e **ude ishiji**

mesi 7 + due stage

Cintura Blu "OCTOPUS"



IMMOBILIZZAZIONI

§ ventre a terra = **"Indian block"** (Chiave alle gambe con inserimento della gamba)

§ schiena a terra = **kuzure kami shio gatame** -(un braccio sotto e uno sopra le spalle.)

RIBALTAMENTI (e passaggi di guardia)

Con presa al bavero da dietro il collo da sotto montada e da sotto la guardia.

PARATE Indietreggiando, a due mani, una dall' esterno

ATEMI

§, **pugno ruotato**, calcio ad **ascia**, calcio a **uncino**, **palm**o della mano.

LEVE ARTICOLARI

§ **SKNN** leva al braccio dritto tenuto sotto l' ascella oppure laterale in piedi.

§ **Go kyo** leva al polso piegato verso l' interno.

STRANGOLAMENTI

§ Con i baveri da dietro

CADUTE = anteriore con ostacolo

PROIEZIONI

§ **tomoe nage** (ruota su di te in autocaduta dritto)

§ **tani otoshi** (Sbarramento con la gamba da dietro)

§ **sukui nage** (sollevamento d' anca da dietro)

§ **kata guruma con ginocchio a terra**

§ **ko soto gari** (piccola spazzata esterna)

FIGURE

- 1 - **koshi guruma**, testa che sfugge, presa alla gamba e **o uchi gari** in rotazione verso destra
- 2 - indietreggiando **seoi nage** a sinistra strangolamento da dietro
- 3 - assorbimento low kick, ginocchiata circolare dx all' interno coscia e **o uchi gari** destro.
- 4 - low kick sn interno coscia, diretto al viso, **sukui nage**
- 5 - su attacco di calcio circolare schiacciamento della gamba verso il basso e **tani otoshi** stesso lato

Da cravatta anteriore, kata guruma con ginocchio a terra.

DIFESA PERSONALE

- 1 - bastonata a rovescio = shuto al braccio, gomitata al viso, avvolgimento del collo fino a terra
- 2 - bastonata dall'alto = parata avanzando **SKNN laterale, ko soto gari, ude ishiji**
- 3 - coltellata al ventre = uscita e parata di polso dx, atemi con lo stesso al viso, gancio sn e circolare destro
- 4 - coltellata dall'alto = uscita a sn, compagno ai genitali, gomitata dx, uraken dx, fumikomi laterale dx fino a terra, presa ai capelli col sn e shuto dx alla gola
- 5 - strangolamento con la corda = **wakigatame** e **ko soto gari**.

mesi 8 + due stage

CINTURA MARRONE "OCTOPUS"



IMMOBILIZZAZIONI

§ Posizione dei "100 chili" con un ginocchio sullo stomaco.

RIBALTAMENTI

§ con presa alle gambe dell' avversario che è in piedi nella guardia
§ Dentro la guardia dell' avversario che tenta la compressione da presa alla gamba.

PARATE Con l' avambraccio dall' esterno su calcio frontale al corpo.

ATEMI

§ calcio a uncino ruotato, aperto e chiuso
§ calcio ad ascia ruotato, basso e alto

LEVE ARTICOLARI

§ Shoe nage (torsione del braccio dietro la spalla da sopra)
§ Torsione del ginocchio con la gamba da dietro stando esterni.

STRANGOLAMENTI Sankaku da sotto la guardia

CADUTE Frontale e posteriore su pavimento duro

PROIEZIONI

§ **ko uchi gakè** (aggancio alla gamba dall' interno)
§ **seoi otoshi** (proiezione come ippon seoi nage ma con ginocchio a terra)
§ **harai goshi** (spazzata di anca dal davanti)
§ **uki goshi** (come o goshi ma con anca interna)
§ **Sezae tsuri komi ashi.** (sbarramento frontale della gamba)

FIGURE

- 1 - Avvicinamento esterno, presa al corpo e **tani o toshi** da dietro, **montada**.
- 2 - da clinch, testa dell'avversario passata sotto l'ascella, **soto makikomi**, gomitata alla testa, **hon kasa gatame, montada**.
- 3 - da attacco di pugno o gomitata ruotata, **morote gari** posteriore, torsione del ginocchio con la gamba stando esterni.
- 4 - da clinch, su attacchi ripetuti di ginocchio, spostamento, presa dall'esterno della gamba e **o uchi gari**
- 5 - come precedente con rotazione inversa, **sazae tsuri komi ashi**

DIFESA PERSONALE

- 1 - attacco sinistro di pugno diretto = parata avanzando a sn - gomitata sn, ginocchiata dx
- 2 - attacco sinistro di pugno circolare = parata avanzando a sn - gomitata sinistra, soto makikomi sinistro
- 3 - attacco sinistro di calcio da strada = parata avanzando a sn - o uchi gari alla gamba che riappoggia
- 4 - Presa del braccio piegato dietro = rotazione sotto e proiezione in leva
- 5 - Presa del braccio piegato dietro = rotazione sopra e proiezione.

mesi 9 + due stage

CINTURA NERA "OCTOPUS"



ATEMI

- § Diretto saltato
- § Calci di tibia
- § Gomitata discendente
- § Calcio mezzo frontale di punta.

PARATE

- § A due mani su circolari alti, a schiacciare verso il basso e/o lasciare passare.

LEVE ARTICOLARI

- § Alle cervicali da presa al collo posteriore.

STRANGOLAMENTI

- § Con presa a un bavero e spinta con il taglio dell' altra mano, dal davanti e da dietro.

PROIEZIONI

- § **Irimi nage** (proiezione di doppio sbilanciamento)
- § **kami basami** (forbice alla vita)
- § **Ashi guruma** (ruota sulla gamba)
- § **tawara gaeshi** (presa alle gambe in autocaduta all' indietro)

FIGURE

- 1 - da posizione controguardia, kami basami, rotazione in yoko shio gatame
- 2 - ginocchiata dx presa al collo e Tawara gaeshi con recupero sopra.
- 3 - Tentativo di o uchi gari a vuoto, ginocchiata al corpo e ko soto gari opposto.
- 4 - Da tentativo di ude ishiji, contrastato con il peso del corpo in avanti, rotazione ventre a terra e stessa leva rovesciata.
- 5 - Deviazione del calcio frontale gamba dietro, pugno ruotato o gomitata ruotata, segue con presa al collo o al corpo da dietro.

DIFESA PERSONALE

1 - difesa da due avversari posti di fronte in successione = pugno dall'alto = ginocchiata circolare al corpo, gomitata dall'alto alle cervicali, (fumikomi) pugno circolare = palma diretta al mento (calcio frontale al corpo)

2 - difesa da due avversari posti uno dietro in presa e l'altro davanti in pugno circolare = calcio frontale a quello di fronte, ribaltata con calcio a terra all'altro, sul ritorno del primo in calcio frontale = uscita e hadaka jime

3 - difesa con il solo braccio dx da pugno circolare = parata interna, shuto al collo e ko soto gari dx

4 - difesa con il solo braccio dx da pugno diretto al viso = fumikomi laterale fino a terra e calcio laterale alla nuca.

Studio :

1 - difesa seduti a terra da pugno diretto = irimi nage

2 - " " " " circolare = yoko toshi

3 - " " " " calcio da strada = rotazione a dx e forbici a tirare

4 - Difesa stando seduti a terra da presa e pugno = sankio

TEORIA

Inoltre per poter accedere agli esami e' necessario frequentare con esito favorevole il **corso nazionale per allenatore** che prevede lezioni di:

§ regolamenti

§ arbitraggio

§ preparazione atletica

§ etica sportiva

§ pronto soccorso

§ dietetica

12 mesi + 3 stage