

PROGRAMMI DI CINTURA

Programma tecnico suddiviso per competenze necessarie al passaggio alla cintura superiore

rev. 2025-09-03

KYU

7° KYU – BIANCA

Atemi Waza

- Oi Tsuki – Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba avanti
- Gyako Tsuki – Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba dietro
- Mae Geri – Jodan/Chudan/Gedan – calcio frontale alto/medio/basso
- Mae Keage – Calcio frontale senza caricamento (gamba tesa)

Uke Waza (a coppie)

- Sune uke – parata con la tibia
- Mata uke – parata con la coscia
- Soto kake uke – Jodan/Chudan/Gedan – parata con la mano esterno-interno con aggancio
- Sukui uke – parata circolare bassa con aggancio

Nage Waza

- Koshi Guruma – proiezione dal collo
- O Goshi – proiezione da sotto l'ascella
- O Soto Gari – grande spazzata esterna
- Ko Soto Gari – piccola spazzata esterna

Ukemi Waza

- Mae ukemi – caduta frontale piatta
- Yoko ukemi – caduta laterale

Osae Komi Waza

- Hon kesa Gatame – bloccaggio fondamentale a fascia
- Kuzure Kesa Gatame – variante del precedente
- Ushiro Kesa Gatame – variante della prima da dietro

Shime Waza

- Kata Te Jime – Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio

Kumite

- 1 round da 2 minuti no fullcontact no ne waza (lotta a terra)

6° KYU – ROSSA

Atemi Waza

- Mawashi tsuki – Jodan/Chudan – pugno circolare alto/medio gamba avanti
- Gyaku mawashi Tsuki – Jodan/Chudan – pugno circolare gamba dietro
- Gedan Mawashi Geri –migi/hidari – Calcio circolare destro/sinistro
- Chudan Mawashi geri – – Calcio circolare medio
- Jodan mawashi geri – – Calcio circolare Alto

Uke Waza (a coppie)

- Sokutei uke – parata con la pianta del piede
- Uchi mata uke (anche in assorbimento) parata con la coscia
- Kake uke in Taisabaki – parata con aggancio (sopra e sotto)

Nage Waza

- Ippon seoi nage – proiezione su un braccio solo
- Seoi nage – proiezione con presa al bavero e polso/manica
- Ko Uchi Gari – Piccola spazzata interna
- O Uchi gari – Grande spazzata interna

Ukemi Waza

- Mae ukemi guruma – Caduta rotolata in avanti
- Ushiro ukemi- guruma – caduta rotolata all' indietro

Osae Komi Waza

- Yoko shiho Gatame – bloccaggio fondamentale di lato
- Kami Shiho gatame – bloccaggio da dietro su i quattro punti

Kansetsu Waza

- Ude garami – interno ed esterno (Kimura) da Osae Komi Waza

Shime Waza

- Kata Juji Jime – Soffocamento con due mani con presa al bavero e pressione con l'avambraccio, un pollice dentro ed uno fuori

Kumite

- 2 round da 2 minuti semicontact no ne waza (lotta a terra)

5° KYU – BLU

Atemi Waza

- Tate tsuki jodan / chudan / chudan – Pugno verticale
- Shita tsuki – Pugno corto (milza/fegato)
- Ura age tsuki jodan – montante al viso
- Yoko geri jodan/chudan/gedan – calcio laterale basso / medio / alto

Uke Waza

- Mae geri uke – parate con calcio frontale di anticipo ad un Mawashi Geri Gedan (low kick)

Nage Waza

- Seoi otoshi – *proiezione dal collo o dal braccio andando a terra con il ginocchio*
- Tai otoshi (in movimento) – *proiezione con sbarramento della gamba e presa ai baveri*

Osae Komi Waza

- Kata Gatame – Bloccaggio con l'ausilio della spalla

Kansetsu Waza

- Yoko ude Hishigi juji gatame – leva a braccio teso a croce

Shime Waza

- Kata Jime / Kata Sankaku Jime – Strangolamento con l'ausilio della spalla / triangolo di braccia

Kumite

- 1 round da 2 minuti fullcontact

4° KYU – GIALLA

Atemi Waza

- Tetsui yoko uchi – pugno a martello laterale
- Empi uchi oroshi – gomitata discendente
- Ushiro geri- calcio all' indietro
- Hiza geri gamen – ginocchiata al mento
- Hiza geri mae – ginocchiata frontale

Uke Waza

- Kake uke in Tai Sabaki e Atemi immediato
- Difesa da tsuki con prese alla manica e bavero

Nage Waza

- Harai goshi – Spazzata d'anca
- Uchi mata – Proiezione con colpo all'inguine
- Kuchiki Taoshi – proiezione indietro trattenendo una gamba (single leg)
- Kibitsu Gaeshi (Soto / Uchi) – proiezione circolare trattenendo una gamba (ankle pick)

Osae Komi Waza

- Tate Shio Gatame – Bloccaggio da sopra su 4 punti
- Hiza Hara Gatame – Bloccaggio con il ginocchio sulla pancia

Shime Waza

- Nami Juji Jime Jime – Strangolamento a due mani con pollici dentro i baveri (da tate)
- Gyaku Juji Jime – Strangolamento a due mani con pollici fuori i baveri (da tate)
- Tsukomi Jime – Strangolamento a due mani a "nodo scorsoio" (da Hiza)

Kumite

- 2 round da 3 minuti fullcontact

3° KYU – VERDE

Atemi Waza

- Ushiro Ura Mawashi geri jodan/chudan/gedan
- Kakato geri uchi/soto/mae

Uke Waza

- Hiza geri uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- Ashi barai (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- Oi Mae geri uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

Nage Waza

- Kata guruma mae/yoko/ushiro makikomi – proiezione ruotando uke sulle spalle
- Morote Gari mae/yoko – proiezione indietro con presa su due gambe double leg

Kaeshi Ne Waza

- Ribaltamento da Hon Kesa Gatame – entrando col bacino sotto uke
- Ribaltamento da Kuzure Kesa gatame – con presa alla spalla e conclusione in ponte
- Ribaltamento da Ushiro Kesa Gatame – con rotolamento sul fianco verso la schiena di uke

Shime Waza

- Sankaku Jime (Mae-Ushiro) – Strangolamento a triangolo con le gambe

Kumtie

- 3 round da 3 minuti fullcontact

2° KYU – MARRONE

Atemi Waza

- Nami ashi geri mae/ushiro
- Kake geri
- Ushiro Kakato Kasumi Geri (Soto/Uchi/Kake)

Nage Waza

- Tomoe Nage (Mae Yoko Gyaku)
- Sumi Gaeshi
- Hiza Guruma

Kaeshi Ne Waza

- Uscita da Yoko Shio Gatame usando il gomito ed il ginocchio
- Uscita da Kami Shio Gatame – movimento ad orologio con presa delle gambe in mezza guardia

Kumite

- 4 round da 3 minuti fullcontact

1° KYU – MARRONE Bordata Nero

Atemi Waza

- Uchi Mawashi geri
- Soto Mawashi geri
- Do Mawashi geri Kaiken
- Otoshi Mawashi Geri

Nage Waza

- Ura Nage – Proiezione all'indietro in caduta
- Tawara Gaeshi – Rovesciamento all'indietro
- Uki Waza – Tecnica fluttuante
- Yoko Wakare – arrotolamento laterale
- Hikkomì Waza – trascinamenti a terra non diversamente codificati

Kaeshi Ne Waza

- Difesa da Ude Hishigi Juji Gatame con tori in presa al suo ginocchio interno
- Difesa da Kata Jime con tori in presa al suo ginocchio esterno

Kumite

- 5 round da 3 minuti fullcontact

DAN

1° DAN

Consolidamento del Combattente Completo

Atemi Waza

- Ashi Mawashi Geri (calcio circolare in salto)
- Ushiro Tobì Geri (calcio all'indietro in salto)
- Geri Kaeshi (controcalcio)

Nage Waza

- Te Guruma (ruota sulle mani, sollevamento e proiezione)
- Sukui Nage (lancio a cucchiaino, presa e sollevamento dalle gambe)
- Yoko Gake (gancio laterale)

Kaeshi Ne Waza

- Uscita dalla presa con le gambe di Uke con JujiGatame o Sankaku Jime
- Uscite dinamiche da Sankaku Jime e Kata Gatame

Tactical Skills

- Finte con conclusione in Nage Waza
- Cambio di livello Atemi Waza e Nage Waza

Kumite

- 3 round da 3 minuti fullcontact
- 1 round tecnico (attacco/risposta)

2° DAN

Gestione del Ritmo e Adattamento Tattico

Atemi Waza

- Gyaku Nami Ashi (contrattacco su attacco basso)
- Mae Tobì Geri (calcio frontale in salto)
- Ren Geri (calci combinati in serie)

Nage Waza

- Ushiro Goshi
- Sumi Otoshi
- Yoko Guruma

Kaeshi Ne Waza

- Passaggi di "guardia" in velocità
- Difesa da Sankaku Jime e contrattacco

Tactical Skills

- Pressione in Atemi Waza / controllo del centro
- Transizione fluida tra le fasi (striking-> clinch-> ne waza)

Kumite

- 4 round da 3 minuti fullcontact
- 1 round a tema: "difesa da striker" o "difesa da grappler"

3° DAN

Visione Strategica, Analisi e Gestione di Allievi

Atemi Waza

- Uraken combinato a Geri
- Jeint + Spinning Geri
- Jodan Gyaku Mawashi Geri in recupero

Nage Waza

- Hikikomi Gaeshi
- Uchi Makikomi
- Kani Basami (tecnica vietata in randori/kumitè)

Kaeshi Ne Waza

- Transizioni fluide con controllo a terra
- Ribaltamenti avanzati con uso del gancio di gambe interno/esterno

Insegnamento

- Costruzione di combinazioni
- Correzione errori tecnici
- Didattica applicata al combattimento

Kumite

- 5 round da 3 minuti fullcontact
- 1 round tematico con handicap (es. solo gamba anteriore, o solo grappling)

4° DAN

Visione Strategica, Analisi e Gestione di Allievi

Atemi Waza

- Integrazione creativa (combinazioni personali)
- Timing e anticipo su attacchi avanzati

Nage Waza

- Kata Otoshi
- Uchi Mata Sukashi (contro proiezione su Uchi Mata)

Kaeshi Ne Waza

- Transizioni fluide tra leve/strangolamenti/uscite
- Difese avanzate da Juji Gatame o sankaku Jime

Strategia

- Analisi dell'avversario
- Modifica stile in base al profilo
- Coaching in combattimento reale

Kumite

- 5 round da 3 minuti fullcontact
- 1 round simulato da coach o angolo

5° DAN

Trasmissione, Rappresentanza e Innovazione del Sistema

Atemi/Nage/Ne Waza

- Libertà espressiva: scelta tecnica personale su ogni ambito (3 per settore)
- Presentazione di una propria "combinazione firma" per ogni fase

Leadership

- Conduzione esami e formazione istruttori
- Supervisione programmi tecnici
- Codifica e aggiornamento del sistema

Kumite

- 5 round da 3 minuti fullcontact
- 1 round tematico con handicap (es. solo gamba anteriore, o solo grappling)