



**Area Discipline Orientali**  
**Settore Ju-Jitsu**

**PROGRAMMA TECNICO**  
**NAZIONALE PER BAMBINI**



# **INTRODUZIONE AL PROGRAMMA TECNICO NAZIONALE PER BAMBINI AREA DISCIPLINE ORIENTALI SETTORE JU-JITSU**

QUESTO PROGRAMMA TECNICO, VOLTO ALL'INSEGNAMENTO DEL JU-JITSU PER BAMBINI DAI SEI AI DODICI ANNI, È FRUTTO DEL LAVORO DELLA COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE DEL SETTORE JU-JITSU ADO UISP E VUOLE ESSERE UN PRIMO TENTATIVO DI OFFRIRE A TUTTI GLI INSEGNANTI DI JU-JITSU UNO STRUMENTO UTILE PER ORGANIZZARE IL NON FACILE PERCORSO DELLA CRESCITA TECNICA E PSICOMOTORIA DEI NOSTRI GIOVANI ALLIEVI.

CONSAPEVOLI DELL'ARDUO COMPITO E DELLE GRANDI RESPONSABILITÀ AD ESSO CORRELATE, ABBIAMO UNITO LE NOSTRE ESPERIENZE ED ABBIAMO ELABORATO QUESTO CAMMINO, DALLA CINTURA GIALLA FINO ALLA CINTURA MARRONE, TENTANDO DI SEGUIRE UNA GIUSTA CRESCITA FORMATIVA ED EMOTIVA DEI GIOVANI JUTSUKA.

TUTTO QUESTO LAVORO POTRÀ ESSERE MIGLIORATO DALLE VOSTRE ESPERIENZE. SIETE QUINDI INVITATI A FARCI PERVENIRE TUTTI I VOSTRI SUGGERIMENTI PER CONSENTIRCI DI ELABORARE UN PROGRAMMA TECNICO PER BAMBINI SEMPRE AGGIORNATO E MIGLIORATO.

IL PROGRAMMA È SUDDIVISO IN KIHON WAZA, JIGO WAZA E RANDORI; E PREVEDE PER ALCUNE TECNICHE IL RIFERIMENTO ALLE TECNICHE DEL METODO BIANCHI. QUESTI RIFERIMENTI SARANNO SUPERFLUI E QUINDI VERRANNO ELIMINATI QUANDO IL PROGRAMMA SARÀ COMPLETATO DA UN SUPPORTO AUDIOVISIVO CHE POSSA AGEVOLARE IL COMPITO DEGLI INSEGNANTI CHE VORRANNO UTILIZZARLO.

PIERO BIANCHI

# 5 • KYU - CINTURA GIALLA

## KIHON WAZA (Tecniche basilari)

### PROPEDEUTICI DI PSICOMOTRICITÀ PER ATEMI - NAGE - KATAME WAZA

#### DACHI WAZA (Posizioni)

1. Hachiji dachi
2. Kamae
3. Neko ashi dachi

#### SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Ayumi ashi
2. Taisabaki
3. Mawate

#### UKEMI WAZA (Cadute)

1. Yoko ukemi
2. Mae ukemi
3. Ushiro ukemi

#### UKE WAZA (Parate)

1. Jodan uchi uke - 2. Jodan soto uke

#### NAGE WAZA (Proiezioni)

1. O soto otoshi / O soto gari
2. O goshi

#### NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Hon keza gatame
2. Yoko shiho gatame

#### HASSO WAZA (Attacchi)

1. Oi tsuki - 2. Gyaku tsuki

## JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

1. Presa ai polsi frontale
2. Presa ai polsi da dietro
3. Presa ai capelli frontale
4. Presa ai capelli da dietro
5. Strangolamento frontale
6. Strangolamento da dietro
7. Presa in avvolgimento alla gola da dietro
8. Presa ai baveri
9. Strangolamento frontale – O soto otoshi (3A)
10. Strangolamento laterale – O goshi
11. Strangolamento frontale – Kuzure o goshi (1E)
12. Presa in avvolgimento sopra le braccia frontale – O soto otoshi
13. Oi tsuki – O soto gari (11A)

## RANDORI (Esercizio libero)

1. Liberazione di attacchi in presa
2. Combattimento a terra

# 4° KYU - CINTURA ARANCIONE

## KIHON WAZA (Tecniche basilari)

### INCREMENTO GRADUALE DELLA PSICOMOTRICITÀ

#### DACHI WAZA (Posizioni)

1. Ko kutsu dachi

#### SHINTAI WAZA (Spostamenti)

1. Tsugi ashi - in avanti / indietro

#### UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ushiro ukemi

#### UKE WAZA (Parate)

1. Morote jodan uke - 2. Chudan soto uke

#### KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Ikkyo

#### NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Ippon seoi nage

#### NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Mune gatame

## JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. Presa incrociata al polso                         | – Ikkyo                 |
| 2. Presa ai polsi da dietro                          | – Ikkyo                 |
| 3. Strangolamento frontale                           | – Ikkyo (4A)            |
| 4. Strangolamento frontale, Tori spalle al muro      | – Ude guruma            |
| 5. Presa in avvolgimento alla gola da dietro         | – O soto otoshi         |
| 6. Presa in avvolgimento al collo sotto l'ascella    | – Liberazione           |
| 7. Presa ai baveri frontale                          | – Liberazione           |
| 8. Tentativo di presa ai capelli frontale            | – Ikkyo                 |
| 9. Tentativo di presa ai baveri                      | – Jodan soto uke, ikkyo |
| 10. Due avversari, presa ai polsi                    | – Liberazione           |
| 11. Presa in avvolgimento sotto le braccia frontale  | – Liberazione           |
| 12. Presa in avvolgimento sotto le braccia da dietro | – Liberazione           |
| 13. Tentativo di presa ai capelli frontale           | – Morote jodan uke      |
| 14. Tentativo di strangolamento frontale             | – Morote jodan uke      |
| 15. Tentativo di presa ai baveri                     | – Morote jodan uke      |

## RANDORI (Esercizio libero)

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Liberazione di attacchi in presa            | 3. Combattimento a terra             |
| 2. Difesa con proiezioni e leve da prese varie | 4. Combattimento in presa (> 9 anni) |

# 3 • KYU - CINTURA VERDE

## KIHON WAZA (Tecniche basilari)

### PASSAGGIO DALLA FASE DI PSICOMOTRICITÀ ALLA FASE DI INIZIO ACROBATICA

#### DACHI WAZA (Posizioni)

1. Kiba dachi

#### UKEMI WAZA (Cadute)

1. Mae ukemi con ostacolo

#### UKE WAZA (Parate)

1. Age uke

#### KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Kote gaeshi
2. O soto osae
3. Waki gatame

#### TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 5A - 2. 4E - 3. 7B

#### NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Soto makikomi
2. Koshi guruma

#### NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Tate shiho gatame

#### HASSO WAZA (Attacchi)

1. Mae geri
2. Yoko geri

## JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- |  |   |       |
|--|---|-------|
| 1. Presa sinistra al bavero                        | – Waki gatame                                   | (2C)  |
| 2. Presa in avvolgimento sopra le braccia frontale | – O goshi                                       |       |
| 3. Presa incrociata al polso frontale              | – Kote gaeshi                                   | (16A) |
| 4. Presa in avvolgimento alla gola da dietro       | – Kote gaeshi                                   |       |
| 5. Oi tsuki  | – O soto osae                                   | (1A)  |
| 6. Oi tsuki  | – Uchi uke, o goshi, hon kesa gatame            | (17B) |
| 7. Oi tsuki  | – Uchi uke, ippon seoi nage                     | (1B)  |
| 8. Strangolamento frontale                         | – Soto makikomi                                 | (11B) |
| 9. Strangolamento da dietro                        | – Kote gaeshi                                   |       |
| 10. Strangolamento a terra                         | – Liberazione, ude henkan gatame                |       |
| 11. Strangolamento a terra                         | – Liberazione laterale con spinta sul ginocchio |       |
| 12. Gancio verso la spalla                         | – Jodan uchi uke esterna, ikkyo                 | (2A)  |
| 13. Gancio verso l'addome                          | – Jodan soto uke esterna, ikkyo                 | (3C)  |
| 14. Due avversari, presa ai polsi                  | – Yoko geri, ikkyo                              |       |

## RANDORI (Esercizio libero)

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. Liberazione di attacchi in presa | 4. Combattimento in presa                  |
| 2. Difesa con prese varie           | 5. Combattimento a distanza                |
| 3. Combattimento a terra            | (senza colpi al viso e senza contrattacco) |

## 2 • KYU - CINTURA BLU

### KIHON WAZA (Tecniche basilari)

#### PERFEZIONAMENTO DELLE UKEMI E DEGLI ATEMI CON AUMENTO DELLA MOTRICITÀ

#### DACHI WAZA (Posizioni)

1. Zen kutsu dachi

#### UKEMI WAZA (Cadute)

1. Caduta piatta in avanti

#### UKE WAZA (Parate)

1. Gedan barai in Ko kutsu dachi
2. Gedan barai in Zen kutsu dachi
3. Gedan uchi uke

#### KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

1. Shiho nage

#### TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)

1. 6D - 2. 19D - 3. 2D

#### NAGE WAZA (Proiezioni)

1. Sukui nage
2. De ashi barai
3. Tai otoshi
4. Ko uchi gari

#### NE WAZA (Tecniche a terra)

1. Ushiro keza gatame

#### HASSO WAZA (Attacchi)

1. Uraken uchi

### JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)

- |  |   |      |
|--|---|------|
| 1. Strangolamento frontale   | – Tai otoshi                              | (5D) |
| 2. Strangolamento da dietro  | – Sukui nage                              |      |
| 3. Presa ai polsi frontale   | – Shihonage                               |      |
| 4. Presa in avvolgimento alla nuca sotto le ascelle da dietro                            | – Sukui nage                              |      |
| 5. Presa in avvolgimento sopra le braccia da dietro                                      | – Ko uchi gari                            |      |
| 6. Presa in avvolgimento sopra le braccia da dietro                                      | – Sukui nage                              |      |
| 7. Avvolg. alla gola da dietro, Tori a terra – Liberazione con movimento ippon seoi nage |   |      |
| 8. Calcio verso la zona inguinale, Tori a terra  | – Hiza kansetsu waza                      | (6A) |
| 9. Calcio verso la testa, Tori a terra   | – Hiza kansetsu waza                      |      |
| 10. Gancio verso le spalle   | – Morote uke, shiho nage                  |      |
| 11. Uraken   | – Jodan soto uke, kote gaeshi             | (2B) |
| 12. Oi tsuki   | – Chudan uchi uke, koshi guruma           |      |
| 13. Mae geri   | – Gedan uchi uke interna o esterna, kamae |      |
| 14. Due avversari, presa ai polsi  | – Mae geri, shiho nage                    |      |

### RANDORI (Esercizio libero)

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Liberazione di attacchi in presa | 4. Combattimento in presa            |
| 2. Difesa con prese varie           | 5. Difesa contro attacchi a distanza |
| 3. Combattimento a terra            | (senza colpi al viso)                |

# **1° KYU - CINTURA MARRONE**

## **KIHON WAZA (Tecniche basilari)**

### ***RECUPERO ISTANTANEO DELL'EQUILIBRIO***

#### **UKEMI WAZA (Cadute)**

1. Morote guruma ushiro ukemi

#### **UKE WAZA (Parate)**

1. Gedan soto uke
2. Gedan juji uke
3. Jodan juji uke

#### **KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)**

1. Iriminage

#### **TOBIAGERU WAZA (Tecniche volanti)**

1. 12A - 2. 18D - 3. 8D - 4. Sforbiciata

#### **NAGE WAZA (Proiezioni)**

1. Harai goshi
2. O uchi gari
3. Ushiro koshi nage
4. Morote sei nage

#### **NE WAZA (Tecniche a terra)**

1. Kami shiho gatame

## **JIGO WAZA (Tecniche di difesa personale)**

- |   |                                  |       |
|---|----------------------------------|-------|
| 1. Presa incrociata al polso                                      | – Iriminage                      |       |
| 2. Presa ai polsi frontale  | – De ashi barai                  | (8A)  |
| 3. Presa ai polsi da dietro                                       | – Ushiro koshi nage              |       |
| 4. Presa al bavero + gancio                                       | – Uchi uke, hiza kansetsu waza   |       |
| 5. Presa in avvolgimento alla nuca sotto le ascelle da dietro     | – Mae ukemi                      |       |
| 6. Presa in avvolgimento sopra le braccia laterale                | – Harai goshi                    | (14B) |
| 7. Strangolamento a terra   | – Juji gatame                    |       |
| 8. Strangolamento laterale  | – Harai goshi                    |       |
| 9. Oi tsuki   | – Morote uke, ko uchi gari       |       |
| 10. Uraken  | – Morote uke, iriminage          |       |
| 11. Mae geri  | – Gedan barai, o uchi gari       | (17A) |
| 12. Mae geri  | – Gedan barai, kuzure ashi barai |       |
| 13. Mae geri  | – Gedan juji uke, kamae          |       |
| 14. Due avversari presa in avvolg. alla gola da dietro + oi tsuki | – Mae geri, ippon sei nage       |       |

## **RANDORI (Esercizio libero)**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Liberazione di attacchi in presa | 4. Combattimento in presa                       |
| 2. Difesa con prese varie           | 5. Difesa contro attacchi a distanza (completo) |
| 3. Combattimento a terra            | 5. Scambio di tecniche volanti (Accademia)      |