



## I NOSTRI KATA

### KATA DI JU-JITSU NELLO STILE "JU-MIZU RYU"

**Programma ufficiale approvato dal Soke LAO TSE HUZURA e dallo Shihan Giuseppe POZZESSERE; depositato presso l'ACCADEMIA DELLE ARTI MARZIALI DI PECHINO**

#### CINTURA BIANCA

1. Strangolamento frontale con pugno allo stomaco, piegamento del braccio e proiezione al suolo con pressione del pollice alla base del naso;
2. Strangolamento frontale con colpo sotto il mento e tecnica del cigno;
3. Strangolamento da dietro con colpo ai genitali col dorso del pugno e proiezione d'anca;
4. Strangolamento da dietro con gomitata allo stomaco e leva scapola-omeroale (spalla);
5. Tecnica di proiezione in ginocchio su presa al polso destro;
6. Come fallire una doppia presa ai polsi con movimento di svincolamento e colpo a frusta con entrambi le mani sotto il mento.

#### CINTURA GIALLA

1. Presa al bavero con tecnica del cigno;
2. Come fallire una presa sulla spalla da dietro con parata di gancio, colpo alla tempia e leva al gomito;
3. Come fallire una presa al bavero con calcio al ginocchio e tecnica del cigno; mai-geri al volto;
4. Parata da attacco con bastone dall'alto con pugno allo stomaco e leva al braccio;
5. Schivata di attacco dall'alto con bastone con ginocchiata alle costole, leva al braccio e colpo alla gola;
6. Doppia presa ai polsi con incrocio delle mani (dx sotto - sx sopra) torsione del polso dell'avversario e proiezione al suolo;
7. Come fallire una presa al polso ruotando verso l'alto il braccio bloccato ed afferrando le dita dell'avversario procurando la leva al polso con successivo calcio al volto.

#### CINTURA VERDE

1. Parata da pugno diretto destro con avambraccio destro, colpo alle costole con il dorso del pugno; colpo sotto l'ascella e proiezione in harai goshi;
2. Parata d'incontro verso l'alto da pugno frontale con l'avambraccio destro; colpo all'inguine, spallata allo stomaco e proiezione afferrando il tallone dell'avversario;
3. Parata di attacco al ventre dal basso con il coltello con leva al braccio e controllo da dietro ella testa dell'avversario con presa al naso;
4. Parata da attacco di coltello con schivata all'esterno e forbice alla gamba;



5. Aggancio dell'avversario con entrambe le mani sulle spalle; ginocchiata allo stomaco e proiezione in spazzata in harai goshi. Controllo a terra con leva dietro la nuca;
6. Parata di attacco con testata, mai-geri allo stomaco e proiezione in uchi-mata. Controllo del braccio dell'avversario vicino al proprio corpo;
7. Come fallire una presa da dietro con entrambe le braccia con uscita laterale passando con le proprie gambe dietro quelle dell'avversario e proiettando con rotazione del busto e spinta di gomito.

#### CINTURA BLU

1. Tecnica di strangolamento laterale ad anello con proiezione portando entrambi le braccia avanti e le gambe dietro quelle dell'avversario;
2. Strangolamento laterale ad anello con leva sotto il naso dell'avversario e proiezione al suolo;
3. Schivata da pugno frontale con uscita laterale esterna; mawashi allo stomaco doppiato da pugno in avvistamento passando sotto il braccio dell'avversario e proiezione al suolo con leva al gomito;
4. Schivata da pugno frontale; colpo a frusta con l'avambraccio destro alla gola e proiezione al suolo passando dietro l'avversario ed eseguendo la tecnica di strangolamento;
5. Parata d'incontro verso l'alto da pugno frontale; colpo allo gola con l'avambraccio destro e proiezione con sgambetto interno dietro il tallone dell'avversario;
6. Parata ad uscire da pugno frontale con gomitata al fegato in avanzamento e piegamento.

#### CINTURA ROSSA

1. Presa da dietro al braccio destro ed al collo. Colpo in uraken alla milza con il braccio sinistro; gomitata al volto con il braccio destro; leva al braccio destro dell'avversario in figura 4 (tipo leva da bastone) e proiezione d'anca;
2. Come fallire uno strangolamento frontale con sbilanciamento laterale dell'avversario facendo pressione sulle proprie braccia e spazzata in "o soto gari";
3. Come fallire un pugno allo stomaco con parata bassa a bloccare e leva scapola omerale (tipo leva da coltello);
4. Parata da pugno frontale. Rotazione dell'arto dell'avversario passando al di sotto dello stesso e ruotando il busto di 360°. Proiezione al suolo in "ippon seoi nage" premendo con l'avambraccio sotto il gomito dell'avversario;
5. Parata da gancio e contrattacco in gancio colpendo il collo dell'avversario con il proprio avambraccio. Proiezione in "koshi guruma";
6. Difesa da attacco di due avversari in "oi-tsuki" frontale e da destra, con parata del pugno e contrattacco in "mae geri" e anticipo del secondo attacco in "yoko geri".

#### CINTURA MARRONE

1. Parata bassa da attacco di mai-geri con avambraccio dx; parata in pak-sau da pugno diretto e rientro a laccio con il braccio dx;



2. Parata da gancio dx, bloccaggio dell'arto dell'avversario, pugno allo stomaco e proiezione in rotazione con la schiena al suolo. Controllo dell'arto in mezzo alle proprie gambe e cintura al collo;
3. Parata ad uscire all'esterno su pugno diretto dx, entrata a laccio con il braccio dx cingendo contemporaneamente collo e braccio dell'avversario. Proiezione in spazzata e controllo a terra con "cravatta" effettuata con il braccio dell'avversario;
4. Presa da dietro ad entrambi i polsi. Calcio in ushiro-geri, spostamento verso sinistra abbassandosi e facendo passare le braccia dell'avversario sopra la propria testa. Incrocio delle braccia in ruota e controllo in leva scapola-omerale;
5. Schivata esterna su pugno diretto dx, controllo dell'arto con leva al gomito portando il proprio peso corporeo e controllo a terra;
6. Parata da gancio dx con il proprio avambraccio dx. Controllo in Kote (polso) in rotazione facendo flettere l'avversario in avanti. Controllo del gomito salendo cavalcioni sul braccio dell'avversario e proiezione ruotandosi al suolo con la schiena. Controllo a terra passando la propria gamba dietro la nuca dell'avversario.

#### CINTURA NERA

1. Proiezione in "Tomoe Nage";
2. Schivata da calcio frontale (mai gari); aggancio della gamba che colpisce e sgambetto sulla gamba di appoggio per proiettare. Calcio ai testicoli ed al volto;
3. Difesa da MAWASHI GARI, con aggancio della gamba che colpisce e spazzata in "Uchi Mata";
4. Parata di mai gari con movimento di "Siu Lim Tao" e colpo contemporaneo in avanzamento al volto con il palmo dell'altra mano;
5. Parata da mai gari con avambraccio interno con spazzata sulla gamba d'appoggio dell'avversario, in avvistamento basso;
6. Come liberarsi da una presa da tre avversari;

#### CINTURA NERA (Tecniche avanzate – 1° kyu)

1. Esecuzione del SIU LIM TAO;
2. In esecuzione LAT SAO, dopo aver bloccato l'alto dx dell'avversario con la mano sx verso il basso, affondare il pugno con la mano dx. Sulla parata dell'avversario eseguire un LAP SAU e colpire con il taglio della mano sul collo dell'avversario. Sulla successiva parata, aprire la strada con movimento TAN SAU e ricolpire al collo;
3. Pistola: alzare le mani avanti l'avversario, schiaffeggiare l'arma con la mano sx verso dx e ruotare contemporaneamente il busto per uscire dalla traiettoria del proiettile. Afferrare con entrambe le mani l'arto che impugna l'arma ed eseguire una rotazione in Kote gaeshi;
4. Coltello: su attacco circolare all'addome, avanzare eseguendo un calcio frontale tenendo le braccia ben distese in avanti a protezione del lato dx del corpo. Afferrare l'arto che impugna il coltello ed eseguire una leva effettuando una rotazione di 360° passando al di sotto del braccio dell'avversario;



5. Bastone: su attacco dall'alto eseguire una parata in PAK SAO sul nostro lato sx avanzando. Contemporaneamente con la mano destra intercettare e bloccare l'altro che impugna il bastone in fase di discesa verso il suolo. Doppiare la presa ed eseguire una rotazione al polso in Kote Gaeshi;
6. Tecnica di controllo: su attacco di pugno frontale, parata in PAK SAO in avanzamento e contemporaneamente controllo del mento dell'avversario con l'altra mano. Tenendo il mento ben sollevato, ruotare rapidamente dietro l'avversario e proiettare al suolo;
7. Tecnica con bastone 1: parata da colpo circolare di bastone con il proprio bastone, colpo di punta allo stomaco e in rotazione colpo alla base del collo;
8. Tecnica di bastone 2: in posizione di accatto di entrambi, spostare rapidamente il bastone dell'avversario ed entrare sulla sua testa.

#### CINTURA NERA (Tecniche avanzate – 2° DAN)

1. Da presa frontale a due mani, alzare il proprio braccio dx e ruotare di 180° passando con la testa sotto l'ascella dell'avversario. Abbassare la testa dell'avversario verso il suolo ed il suo braccio verso l'alto ottenendo una leva scapolo-omerale; da questa posizione proiettare;
2. su presa frontale ad entrambe le braccia, cedere improvvisamente effettuando il passo sinistro in avanzamento; contemporaneamente effettuare con il braccio dx il laccio californiano;
3. su presa in avanzamento su entrambe le braccia, cedere sul lato sx ed effettuare una torsione del polso dx dell'avversario verso l'esterno; proiettare con movimento a virgola dall'alto verso il basso;
4. simulazione di katana e proiezione in figura 4;
5. simulazione di Katana, taglio al ventre e proiezione i kote-ghaeshi;
6. simulazione di katana con taglio al ventre e proiezione con leva al gomito;
7. parata da gancio, rotazione dell'arto dell'avversario di 180° in modo da esporre il suo gomito verso l'interno del corpo; poggiando il proprio palmo sul gomito e proiettare al suolo;
8. presa al polso dx con leva in rotazione bloccando la mano dell'avversario sul nostro arto ed indietreggiando;
9. parata interna da pugno con simultaneo contrattacco di pugno al volto; spazzata del braccio dell'avversario dall'esterno verso l'interno con il proprio braccio dx; aggancio alla nuca con la mano sx per far ruotare l'avversario e laccio californiano;
10. presa alle spalle con entrambe le mani; ruotare di 180° avvitandosi verso il basso e bloccando con la mano sx la mano dx dell'avversario; appena di fronte l'avversario sollevare le ginocchia e controllare la leva verso l'alto tenendo il braccio dell'avversario piegato a 90°;
11. movimento a frusta con gomito in gola e proiezione al suolo;
12. presa con due avversari;
13. sequenza a terra.