



Programma Tecnico FIJKAM per gli esami di **Dan** **Ju Jitsu** **in vigore dallo 01.01.'08**

Programma d'esame per i candidati a 1° Dan

Requisiti

16° anno di età e permanenza di due anni effettivi nel grado di Cintura Marrone.

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore dal 5° al 1° kyu per le tecniche e i concatenamenti di settore.
- B. Kata di base Hontai Yoshin Ryu (Gyaku no kata, Nage no kata, Oku no kata).
- C. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 5° kyu.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Gyaku no kata Hontai Yoshin Ryu.
- E. Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di Settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- F. Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
 - Presa frontale a due mani su di un avambraccio
 - Presa frontale con una mano al bavero
 - Strangolamento a due mani frontale
 - Pugno diretto frontale al viso e all'addome (oi tsuki e gyaku tsuki)

Programma d'esame per i candidati a 2° Dan

Requisiti

Permanenza di tre anni effettivi nel grado di Cintura Nera 1° dan .

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore per il 1° Dan.
- B. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 4° kyu.
- C. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Nage no kata Hontai Yoshin Ryu.
- D. Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di Settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- E. Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
 - Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi
 - Presa frontale come sopra bloccando anche le braccia dell'avversario
 - Strangolamento da dietro con il braccio destro ad avvolgere il collo
 - Shuto
 - Mae geri e Mawashi geri
- F. Applicazione di tecniche di difesa personale contro attacchi da più avversari

Programma d'esame per i candidati a 3° Dan

Requisiti

Permanenza di quattro anni effettivi nel grado di Cintura Nera 2° dan .

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore per il 2° Dan.
- B. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 3° kyu.
- C. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Oku no kata Hontai Yoshin Ryu.
- D. Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di Settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.
- E. Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:
 - Yoko geri e Ushiro geri
 - Pugnalata diretta all'addome
 - Pugnalata laterale al collo lato destro e sinistro dell'avversario
 - Pugnalata alta
 - Bastonata alta
 - Bastonata laterale alla testa lato destro e sinistro dell'avversario

Programma d'esame per i candidati a 4° Dan

Requisiti

Permanenza di cinque anni effettivi nel grado di Cintura Nera 3° dan .

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore per il 3° Dan.
- B. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 2° kyu.
- C. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Tanto Dori Hontai Yoshin Ryu.
- D. Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di Settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

- E. Elaborazione di tecniche di difesa personale su attacchi vari e multipli

Programma d'esame per i candidati a 5° Dan

Requisiti

Permanenza di sei anni effettivi nel grado di Cintura Nera 4° dan .

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore per il 4° Dan.
- B. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 1° kyu.
- C. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Yoshin no kata e del Chobo Kumi Tachi Hontai Yoshin Ryu.
- D. Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale sulla base dei movimenti di Settore e dei kata Hontai Yoshin Ryu in programma.

Programma d'esame per i candidati a 6° Dan

Requisiti

Permanenza di otto anni effettivi nel grado di Cintura Nera 5° dan .

Si ricorda che l'anzianità decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

Programma Tecnico - Pratico

- A. Programma propedeutico di base e tecnico specifico in vigore per il 5° Dan.
- B. Tesina su di un argomento tecnico del Ju Jitsu a scelta del candidato
- C. Spiegazione ed esecuzione dei temi contenuti nella tesina presentata

N.B. La tesina dovrà essere recapitata all'Ufficio Formazione, Aggiornamento e Benemerienze del Centro Olimpico Federale - Via dei Sandolini 79 - 00122 Lido di Ostia/RM, entro 30 giorni prima la sessione d'esame scelta dal candidato.

La tesina dovrà essere inviata in triplice copia, di almeno 10 pagine dattiloscritte, strutturata come segue:

- 1) Indice ;
- 2) Introduzione ;
- 3) Parte Centrale (con documenti, fotogrammi, grafici e illustrazioni);
- 4) Conclusione;
- 5) Bibliografia e Documenti.