



PROGRAMMA TECNICO DI JU JITSU GO-JU ITALIA Dal 9° KYU al 6° DAN

1

ELENCO DEI KATA DI JU-JITSU

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1) ATEMI NO KATA | (Forma dei colpi) |
| 2) GOSHIN JITSU NO KATA | (Forma della difesa personale) |
| 3) JU YON NO KATA | (Forma delle quattordici tecniche) |
| 4) HIZA NO KATA | (Forma in ginocchio) |
| 5) NAGE NO KATA | (Forma delle proiezioni) |
| 6) KIME NO KATA | (Forma della decisione) |
| 7) KATAME NO KATA DAI ICHI | (Forma delle tecniche di controllo) |
| 8) KATAME NO KATA DAI NI | (Forma delle tecniche di controllo) |
| 9) KANSETSU NO KATA DAI ICHI | (Forma delle leve) |
| 10) KANSETSU NO KATA DAI NI | (Forma delle leve) |
| 11) SHIME NO KATA | (Forma degli strangolamenti) |
| 12) GONOSCHEN NO KATA | (Forma delle controtecniche) |
| 13) GAESHI NO KATA | (Forma dei contraccolpi) |
| 14) TUGI NO KATA | (Forma delle successioni) |
| 15) OSAE KOMI NO KATA | (Forma delle immobilizzazioni) |
| 16) RYUSHO NO KATA | (Forma delle tecniche di tocco) |
| 17) BUBISHI NO KATA | (Forma del bubishi) |
| 18) SUWARI NO KATA DAI ICHI | (Forma in ginocchio) |
| 19) SUWARI NO KATA DAI NI | (Forma in ginocchio) |
| 20) CHUAN FA NO KATA | (Forma del pugno a rondine) |
| 21) SHIHO NO KATA | (Forma delle quattro direzioni) |
| 22) IPPON KUMITE DAI ICHI | |
| 23) IPPON KUMITE DAI NI | |
| 24) IPPON KUMITE DAI SAN | |
| 25) IPPON KUMITE DAI YON | |
| 26) IPPON KUMITE DAI GO | |
| 27) IPPON KUMITE TANTO DAI ICHI | |
| 28) IPPON KUMITE TANTO DAI NI | |
| 29) IPPON KUMITE TANTO DAI SAN | |
| 30) KURURUNFA DAI ICHI NO KATA | |
| 31) KURURUNFA DAI NI NO KATA | |
| 32) KURURUNFA DAI SAN NO KATA | |
| 33) KURURUNFA DAI YON NO KATA | |
| 34) KURURUNFA DAI GO NO KATA | |
| 35) KURURUNFA DAI ROKKU NO KATA | |
| 36) KURURUNFA DAI SICHI NO KATA | |
| 37) KURURUNFA DAI HACHI NO KATA | |
| 38) KURURUNFA DAI KU NO KATA | |
| 39) KURURUNFA DAI JU NO KATA | |



ELENCO NAGE WAZA GO-JU ITALIA (DALLA CINTURA GIALLA AL 3° DAN)

2

KUBI NAGE
SEOI NAGE
MOROTE SEOI NAGE
O SOTO OTOSHI
O SOTO GARI
MOROTE GARI
HANTAI MOROTE GARI
HANTAI USHIRO MOROTE GARI

IPPON SEOI NAGE
IPPON KANSETSU SEOI NAGE
USHIRO KANSETSU OTOSHI
TE O SOTO OTOSHI
USHIRO UKI WAZA
TAI OTOSHI
UDE TAI OTOSHI
ENPI TAI OTOSHI
MOROTE TAI OTOSHI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI
O UCHI KO UCHI
O GOSHI

ASHI GARAME TE
O UCHI GARI
ASHI TE O UCHI GARI
MAE TE O UCHI GARI TE
KO UCHI GARI
KO UCHI MAKIKOMI
UKI GOSHI
IPPON KANSETSU
TE GURUMA
TOBI TAI OTOSHI
KOSHI GURUMA
HIZA GURUMA
SASAE TSURIKOMI ASHI

O GURUMA
TSURIKOMI GOSHI
TEN BIN NAGE
TEN CHIN NAGE
IPPON SASAE KATA
SUMI OTOSHI
TE USHIRO KANSETSU
OTOSHI
MOROTE TE GURUMA
TE GATANA
YOKO TE GATANA

YOKO MOROTE GARI
ASHI GURUMA
RYO ASHI GARI
USHIRO GOSHI
OBI GOSHI
SASAE
SASAE KANSETSU ASHI
OKURI SASAE
O SOTO GURUMA
HARAI GOSHI
UCHI MATA
UCHI MATA USHIRO GERI
SODE TSURIKOMI GOSHI



USHIRO MOROTE GARI
OKURI ASHI BARAI
HARAI TSURIKOMI ASHI
KATA GURUMA
DE ASHI BARAI (NAIBU)
UCHI DE ASHI BARAI (NAIBU)
KO SOTO GAKE
KO SOTO GARI
USHIRO DE ASHI BARAI
HANE GOSHI
TANI OTOSHI
UDE GAESHI
SUMI GAESHI

DE ASHI BARAI (GAIBU)
UCHI DE ASHI BARAI (GAIBU)
USHIRO O UCHI GARI USHIRO
KO UCHI MAKIKOMI USHIRO
O UCHI KO UCHI
TE USHIRO KO SOTO GAKE
SOTO MAKIKOMI
HARAI MAKIKOMI
HANE MAKIKOMI
UKI OTOSHI
HIKKOMI GAESHI
HIKKOMI YOKO
GAESHI

TOMOE NAGE
YOKO TOMOE NAGE
OKURI TOMOE NAGE
KANSETSU TOMOE NAGE
SUMI GAESHI
ERI SEOI NAGE
TE UCHI MATA
IPPON ASHI
IPPON ENPI
IPPON TSUKI
IPPON HARAI
IPPON OTOSHI
IPPON HANE
MOROTE KANSETSU OTOSHI

IPPON KATA
SEOI OTOSHI
ENPI SEOI OTOSHI
IPPON HIZA
IPPON SEOI GURUMA
IPPON MAE UKEMI
IPPON USHIRO
TE HARAI GOSHI
HIZA KATA GURUMA
HIZA UKI OTOSHI
HIKKOMI SUMI GAESHI
USHIRO WAKI TOMOE NAGE
ASHI IPPON TOMOE NAGE
YOKO ASHI IPPON TOMOE
OKURI YOKO ASHI IPPON TOMOE
O SOTO OSAE



SUKUI NAGE
YOKO WAKARE
TAWARA GAESHI
YOKO OTOSHI
TE SASAE
YOGO GAKE
URA NAGE
O SOTO SUZUKI GARI
USHIRO ASHI GARAME
UKI WAZA
KUCHIKI TAOSHI
YAMA ARASHI
YOKO RYO ASHI GARI
GYAKU YOKO RYO ASHI GARI

JUJI TOBI ASHI NAGE
USHIRO TOBI NAGE
MAE TOBI GERI NAGE
USHIRO JUJI TOBI ASHI NAGE
MAE UKEMI ASHI NAGE
MAE JUJI ASHI NAGE
IPPON MOROTE OTOSHI KANSETSU
ERI SEOI OTOSHI
USHIRO KANSETSU OTOSHI HUKAI
KUCHIKI TAOSHI GAIBU
TOBI TE HARAI TRURIKOMI ASHI
OKURI ASHI BARAI (GAIBU)
HISHIJI GAESHI