

La recente circolare federale 37/19 Ju Jitsu ha fissato la possibilità di effettuare gli esami di graduazione secondo quattro diverse modalità, a scelta del candidato.

### Esami acquisizione Dan

- 1) Esame Praticanti Metodo Bianchi
  - a. Propedeutica
  - b. Metodo Bianchi (programma integrale)
  - c. Difesa Personale
  - d. Approfondimento inerente lo stile a scelta del candidato
  
- 2) Esame Praticanti Hontai Yoshin Ryu
  - a. Propedeutica
  - b. Hontai Yoshin Ryu (programma integrale)
  - c. Difesa Personale
  - d. Approfondimento inerente lo stile a scelta del candidato
  
- 3) Esame Praticanti FIJKAM (come da programma federale attualmente in uso dell'01/01/2008)
  - a) Propedeutica
  - b) Metodo Bianchi
  - c) Hontai Yoshin Ryu
  - d) Difesa Personale
  - e) Approfondimento a scelta del candidato
  
- 4) Esame Tesserati FIJKAM provenienti da stili diversi
  - a. Propedeutica
  - b. Metodo Bianchi (limitatamente a due tecniche per settore del programma federale in uso dell'01/01/2008 corrispondente al grado d'esame)
  - c. Hontai Yoshin Ryu (limitatamente ad 1 kata del programma federale in uso dell'01/01/2008 corrispondente al grado d'esame)
  - d. Difesa Personale
  - e. Approfondimento a scelta del candidato inerente lo stile di propria pratica.

A seguire, si esplicano in modo più approfondito i diversi programmi.

La parte PROPEDEUTICA e la parte DIFESA PERSONALE costituiscono aree comuni a tutte le modalità d'esame.

## **PROPEDEUTICA:**

### **PROPEDEUTICA:**

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

Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi, Zempo Kaiten Ukemi, Mae Ukemi

#### **SHINTAI (Spostamenti)**

Ayumi Ashi, Tsugi Ashi,

#### **TAI SABAKI**

#### **SHISEI (Posizioni del corpo)**

Shizentai, Jigotai, Musubi Dachi, Heisoku Dachi, Hachiji Dachi, Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi.

#### **KAMAE (Posizioni di Guardia)**

Gedan, Chudan, Jodan,

#### **ATEMI WAZA (Percussioni)**

Shuto Uchi, Haito Uchi, Empi Uchi, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki.

Mae Geri, Hiza Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri, Kakato Geri.

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

Jodan Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Juji Uke.

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

De Ashi Barai, Sasae Tsuru Komi Ashi, O Soto Gari, O Goshi, Ko Soto Gari, Koshi Guruma, Kata Guruma, Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Harai Goshi, Hane Goshi, Ashi Guruma, Tomoe Nage, Ushiro Goshi, Soto Makikomi, Seoi Otoshi, Kani Basami.

#### **OSAE KOMI (Immobilizzazioni)**

Hon Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shio Gatame e relativi Kuzure.

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

Ude Hishigi Juji Gatame, Ude Garami, Ude Gatame, Ude Hishigi Ude Gatame, Ude Hishigi Hiza Gatame, Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Kote Gaeshi, Shiho Nage.

#### **SHIME WAZA (Strangolamenti)**

Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, Katate Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime, Kata Ha Jime, Ryote Jime, Tsukkomi Jime, Sankaku Jime, Do Jime.

## “APPLICAZIONI DI DIFESA PERSONALE FIJKAM”

Il termine Difesa Personale nel programma tecnico federale Ju Jitsu non deve essere considerato relativo alla più ampia materia della Legittima Difesa e di quanto correlato, in campo legale e giuridico, alle norme del Codice Penale che ne regolano gli aspetti.

Si tratta, invece, delle “applicazioni” che il praticante elabora come proprio studio personale partendo dai gesti tecnici fondamentali degli stili praticati.

Occorre fissare degli elementi che consentano di inquadrare le tecniche elaborate dal praticante in un contesto che preveda dei punti comuni e la cui definizione sia condivisa.

Essi sono:

- **Distanza**  
La Distanza deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la Difesa Personale, ed in ragione della tipologia d’attacco.  
Essa deve, quindi, variare a seconda se l’attacco è portato con percussioni con gli arti superiori o inferiori, con prese di vario tipo agli abiti o al corpo o con armi da taglio e /o da fuoco.  
Ancora, la Distanza nel corso dell’azione dovrà variare in ragione delle diverse fasi della sequenza tecnica, da quella d’approccio a quelle successive fino al Controllo a Terra.
- **Guardia**  
La Guardia nella Difesa Personale sarà quella che il praticante riterrà più idonea a muoversi con velocità ed efficacia.  
Dovrà essere funzionale ai gesti che si dovranno esprimere e non dovrà subire nessuna esasperazione stilistica che possa renderla meno efficace.  
La Guardia, attraverso l’uso corretto delle braccia e delle posture, influisce notevolmente sulla Distanza che separa dall’aggressore, creando maggiori condizioni di sicurezza.  
Si sta facendo riferimento alla condizione di studio ed allenamento propria delle esercitazioni di palestra e che prevedono l’uso di corretto atteggiamento.  
E’ palese che l’imprevedibilità di un attacco in situazioni reali potrebbe far trovare sguarniti di guardia adeguata.
- **Attacco**  
L’attacco dovrà essere eseguito con determinazione e con corretto atteggiamento e distanza, utilizzando tecniche di Atemi Waza, prese / strangolamenti, attacchi con armi derivanti dagli stili praticati. Il praticante potrà anche, in una condizione di studio più avanzata, proporre tecniche di difesa personale con azioni di attacchi anche casuali, caotici, ripetuti / combinati o con armi improprie.
- **Controllo dell’Attacco**  
Dato un qualsiasi attacco, il praticante dovrà eseguire i gesti adeguati per intercettarlo, gestirlo e far sì che il Controllo diventi elemento di rottura dell’equilibrio posturale dell’aggressore.  
Nel caso di attacco effettuato con arma il praticante avrà cura di effettuare il relativo disarmo appena possibile
- **Disturbo dell’attenzione dell’aggressore**  
Una volta controllato l’attacco, l’attenzione dell’avversario deve essere distratta attraverso movimenti o percussioni che consentano di effettuare i gesti di Riduzione a Terra in condizioni di vantaggio.  
La direzione dello squilibrio dell’avversario dovrà essere congrua rispetto alla traiettoria di squilibrio finalizzata alla riduzione a terra. Es: un colpo di disturbo portato direttamente al viso dell’avversario farebbe ipotizzare l’uso di azioni tecniche finalizzate al suo squilibrio all’indietro.

- Riduzione a terra dell'avversario

L'avversario dovrà essere portato a terra attraverso azioni di squilibrio, trascinamento, proiezione tese ad ottenere una posizione che consenta la miglior gestione del suo corpo in previsione del successivo Controllo a Terra.

- Controllo a Terra dell'avversario

Esso deve essere eseguito attraverso l'uso di bloccaggi, compressioni, leve, torsioni, con eventuali applicazioni di strangolamenti o soffocamenti. In via non preferenziale, è possibile concludere l'azione con tecnica di Atemi Waza.

Ove possibile, il praticante tenderà ad usare prevalentemente una posizione dell'avversario prona, ottenuta, quando non immediatamente realizzata all'atto della Riduzione a Terra, attraverso idonea azione di spostamento e ribaltamento del suo corpo.

Ulteriori raccomandazioni:

Durante lo studio e l'esecuzione di azioni di DP si avrà cura di non effettuare tecniche in sacrificio (sutemi waza) che vincolino l'esecutore all'aggressore in modo eccessivamente limitante (es. ude hishigi juji gatame eseguito a terra o immobilizzazioni).

### **Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:**

#### Primo Dan

- 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

#### Secondo Dan

- 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

#### Terzo Dan

- 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

#### Quarto Dan

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

#### Quinto Dan

- Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale

## **PROGRAMMA PER ESAMI DAN METODO BIANCHI INTEGRALE**

### **(come da circ. fed. 37/2019 Ju Jitsu – Modalità 1)**

- a. Propedeutica
- b. Metodo Bianchi (programma integrale)
- c. Difesa Personale
- d. Approfondimento inerente lo stile a scelta del candidato

### **Programma tecnico per la CINTURA NERA PRIMO DAN**

- Programma delle Tecniche di Settore fino alla cintura marrone comprensivo di concatenamenti, programma FIJLKAM 1/1/08, con inserimento del corretto uso della respirazione, del Kime e del Kiai
- Completamento della conoscenza delle Tecniche del Settore A, con approfondimento del principio dello Squilibrio (3A, 6A, 10A, 11A, 14A, 19A, 20A)
- Concatenamenti: 4A/16A – 6C/5C – 5C/6C – 2B/9E.

### **Programma tecnico per la CINTURA NERA SECONDO DAN**

- Programma completo dell'esame per il Primo Dan
- Approfondimento delle Tecniche di Parata e di Percussione
- Prova di combattimento a distanza con proprio Uke con solo utilizzo di Tecniche di Parata e Percussione.
- Completamento della conoscenza delle Tecniche del Settore E, con approfondimento del principio di Continuità dell'Azione (5E, 6E, 8E, 10E, 11E, 12E, 13E, 15E, 16E, 18E, 19E)
- Concatenamenti: 2A/2C – 5C/2C – 2A/5C – 2E/13A.

### **Programma tecnico per la CINTURA NERA TERZO DAN**

- Programma completo dell'esame per il Secondo Dan
- Approfondimento delle Tecniche di Proiezione
- Prova di combattimento ravvicinato con proprio Uke basato su prese e proiezioni.
- Completamento della conoscenza delle Tecniche del Settore B, con approfondimento del Principio di Proiezione (5B, 6B, 7B, 9B, 13B, 18B, 19B)
- Concatenamenti: 1A/1B – 18C/16A – 4A/6C – 4B/9A – 14E/17C.

### **Programma tecnico per la CINTURA NERA QUARTO DAN**

- Programma completo dell'esame per il Terzo Dan
- Approfondimento delle Tecniche di Schivata, Leva e Chiave Articolare applicate alle varie Articolazioni
- Prova di combattimento misto (a distanza + con prese, con proprio Uke, con inserimento di Leve e Chiavi Articolari)
- Completamento della conoscenza delle Tecniche del Settore C, con approfondimento dei Principi di Leva e Chiave Articolare (4C, 7C, 11C, 12C, 14C, 19C, 20C)
- Concatenamenti: 8A/18A – 8C/6C – 16B/17C – 10B/13A – 10C/6C

### **Programma tecnico per la CINTURA NERA QUINTO DAN**

- Programma completo dell'esame per il Quarto Dan
- Approfondimento delle Tecniche di Percussione, Compressione e Blocco della Respirazione applicate in punti dolorosi e vitali
- Prova di combattimento misto (a distanza + con prese, con proprio Uke, con inserimento di Strangolamento, Percussioni, Compressioni, Leve e Chiavi Articolari in punti dolorosi e vitali)
- Completamento della conoscenza delle Tecniche del Settore D, con approfondimento dei Principi di Strangolamento e Soffocamento (9D, 10D, 12D, 14D, 15D, 16D)
- Concatenamenti: 20B/Kani Basami – 20E/13C – 1C/10B – 20E/13A – 8B/11B – 1C/13A.

## PROGRAMMA PER ESAMI DAN HONTAI YOSHIN RYU INTEGRALE

(come da circ. fed. 37/2019 Ju Jitsu – Modalità 2)

- a) Propedeutica
- b) Hontai Yoshin Ryu (programma integrale)
- c) Difesa Personale
- d) Approfondimento inerente lo stile a scelta del candidato

1° Dan            Tutto il programma Hontai Yoshin Ryu fino a 1° Kyu  
Cadute  
Spostamenti (Tai sabaki), Linee e piani degli squilibri  
Toshu Kihon  
Bo Kihon  
Gyaku no Kata  
Applicazioni di difesa personale

2° Dan  
  
Tutto il programma precedente più:  
Hanbo Kihon  
Chobo Awase  
Iai kihon  
Nage no Kata (conoscenza approfondita)  
Oku no Kata (conoscenza basica)  
Applicazioni di difesa personale

3° Dan  
  
Tutti i programmi precedente più:  
Chobo Kunitachi  
Hanbo Kunitachi  
Iai no kata Ura  
Oku no Kata (conoscenza approfondita)  
Tanto Dori (conoscenza basica)  
Applicazioni di difesa personale

4° Dan  
  
Tutti i programmi precedenti più:  
Kodachi no Kata  
Iai no kata Ura  
Tanto Dori (conoscenza approfondita)  
Omote no Kata (Conoscenza basica)  
Applicazioni di difesa personale

5° Dan  
  
Tutti i programmi precedenti  
Kodachi no Kata Omote  
Omote no Kata (conoscenza approfondita)

Yoshin Iai

Kihon da	2° Dan
Ura	3° Dan
Omote	4° Dan

**PROGRAMMA PER ESAMI DAN METODO BIANCHI/HONTAI YOSHIN RYU**

**(come da circ. fed. 37/2019 Ju Jitsu – Modalità 3)**

Esame Praticanti FIJKAM (come da programma federale attualmente in uso dell'01/01/2008)

- a) Propedeutica
- b) Metodo Bianchi
- c) Hontai Yoshin Ryu
- d) Difesa Personale
- e) Approfondimento a scelta del candidato

Programma d'esame per i candidati a 1° Dan

- A. Programma tecnico specifico del Metodo Bianchi integrale dal 5° al 1° kyu e relativi concatenamenti
- B. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione delle tecniche di settore e relativi concatenamenti inerenti al programma federale per 5° kyu.
- C. Kata Hontai Yoshin Ryu: Gyaku no kata.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Gyaku no kata Hontai Yoshin Ryu.

Programma d'esame per i candidati a 2° Dan

- A. Programma 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. Kata Hontai Yoshin Ryu: Nage no kata.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Nage no kata Hontai Yoshin Ryu.

Programma d'esame per i candidati a 3° Dan

- A. Programma 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. Kata Hontai Yoshin Ryu Oku no kata.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del Oku no kata Hontai Yoshin Ryu.

Programma d'esame per i candidati a 4° Dan

- A. Programma 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. Kata Hontai Yoshin Ryu: Tanto Dori.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del kata Tanto Dori Hontai Yoshin Ryu.
- E.

Programma d'esame per i candidati a 5° Dan

- 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. Kata Hontai Yoshin Ryu: Yoshin no kata.
- D. Approfondimento dei principi relativi all'esecuzione del kata Yoshin Hontai Yoshin Ryu.

**PROGRAMMA PER ESAMI DAN TESSERATI PROVENIENTI DA ALTRI STILI**

**(come da circ. fed. 37/2019 Ju Jitsu – Modalità 4)**

- A. Propedeutica
- B. Metodo Bianchi (limitatamente a due tecniche per settore del programma federale in uso dell'01/01/2008 corrispondente al grado d'esame)
- C. Hontai Yoshin Ryu (limitatamente ad 1 kata del programma federale in uso dell'01/01/2008) corrispondente al grado d'esame)
- D. Difesa personale
- E. Approfondimento a scelta del candidato inerente lo stile di propria pratica.

Il presente lavoro è stato elaborato dalla Commissione Nazionale Ju Jitsu, composta dai maestri Antonio Amorosi, Alessandro Ponzio e Mario Dell'Aquila, con la collaborazione dei maestri: Carlo Cariola, Maurizio Di Giuseppe, Luigi De Falco, Quintino Schicchi, Vittorio Sola, Stelvio Sciutto, Antonio Vismara.