



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## PROGRAMMA A 1 IPPOCAMPO (CAVALLUCCIO MARINO) fino 8° Kyu

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa                        |
|--------------------|------------------------|--|
| FISICO             | • Ghepardo             | Correre, zig-zagare, frenare, scattare |
|                    | • Canguro              | Saltare, calciare, spingere            |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi            | Obiettivo        |
|--------------------|--------------------------------|------------------|
| COMPORAMENTO       | Sedersi correttamente nel Dojo | Buona condotta   |
|                    | Saluto rituale (Rei - Za Rei)  | Saluto tra amici |

| Tema                 | Contenuti tecnici                         |                                | Applicazione  |
|----------------------|---|--------------------------------|---|
| TECNICA              | <b>Kamae'</b>                             | Kamaé frontale                 | Compostezza da fermi                                |
|                      | <b>Atemi Waza</b>                         | Tsuki                          | Pugni di base dalla posizione con piedi paralleli   |
|                      |   | Tsuki con Kamaé                | Compostezza in movimento                            |
|                      |   | Hiza Geri – Mae Geri           | Cosa si può fare con le gambe                       |
|                      | <b>Tai Sabaki</b>                         | Irimi                          | Spostamento avanti con la spinta della gamba dietro |
|                      |   | Hiki                           | Spostamenti indietro spingendo con la gamba davanti |
|                      | <b>Uchi Uke</b><br>Bloccaggio /deviazione | Harai Uke Yodan                | A coppie su attacco di Tsuki                        |
|                      |   | Harai Uke Gedan                | A coppie su attacco di Mae Geri                     |
|                      | <b>Osae Waza</b>                          | Kesa Osae                      | Bloccare, non bloccare                              |
|                      | <b>Ukemi</b>                              | Ushiro Ukemi                   | Controllo della testa, battere con le mani          |
| <b>Kyoei Randori</b> | Combo vs. Combo                           | Confronto con attrezzo in mano |   |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma A 2 - CAPRIOLO

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa      |
|--------------------|------------------------|----------------------|
| FISICO             | • Lucertola            | Scalare, arrampicare |
|                    | • Riccio               | Rotolare             |
|                    | • Rinoceronte          | Spingere e tirare    |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi                 | Obiettivo  |
|--------------------|-------------------------------------|--|
| COMPORAMENTO       | Ascoltare quando l'insegnante parla | Ascoltare per capire bene<br>Essere educati, gentili |

| Tema                               | Contenuti tecnici  |                        | Applicazione  |
|------------------------------------|--------------------|------------------------|---|
| TECNICA                            | Atemi Waza         | Gyaku Tsuki            | Diretto e contrario: due cose simili ...                    |
|                                    |                    | Mae Mae Geri           | Calcio di base dalla posizione a piedi paralleli            |
|                                    | Jyo Tai Sabaki     | Kogauri                | Rotolare – flettere le gambe, evitare di inclinare il busto |
|                                    |                    | Sokumi                 | Immergersi, aprire le gambe e protezione                    |
| Uchi Uke<br>Bloccaggio/ Deviazioni | Osae Waza          | Soto Harai Uke Yodan   | A coppie su attacco di Tsuki                                |
|                                    |                    | Soto Harai Uke Gedan   | A coppie su attacco di Mae Geri                             |
|                                    | Ukemi              | Kata Osae              | Bloccare, non bloccare                                      |
|                                    |                    | Mae Ukemi              | Cadere naturalmente   |
|                                    | Ushiro Zempo Ukemi | Rialzarsi naturalmente |   |
| Randori Kyoei                      | Combo vs. Combo    | Studiare assieme       |   |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma A 3 - PANDA

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Animale di riferimento</i> | <i>Azione espressa</i> |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------|
| FISICO                    | • Airone                      | Equilibrio statico     |
|                           | • Calamaro                    | Tenere fermo           |
|                           | • Scimmia                     | Destrezza, agilità     |

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Contenuti educativi</i>      | <i>Obiettivi</i>                  |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| COMPORTEMENTO             | Alzare la mano prima di parlare | Imparare a stare al proprio posto |
|                           | Aspettare e prenotarsi          | Rispettare tutti                  |
|                           | Aspettare con calma             | Scoprire la calma                 |

|                      | <i>Contenuti tecnici</i> |   | <i>Applicazione</i>         |
|----------------------|--------------------------|---|-----------------------------|
| TECNICA              | <b>Atemi Waza</b>        | Tsuki: Tchoku Tsuki – Gyaku Tsuki – Sukumi Gyaku<br>Tsuki<br>Geri: Mae Geri | Randori dinamico            |
|                      | <b>Uchi Uke</b>          | Harai Uke   |                             |
|                      | <b>Te Hodoki</b>         | Eri   | Schivare e rotolare a terra |
|                      | <b>Nage Waza</b>         | Mae Sokou Taoshi  | Lanciarsi                   |
|                      | <b>Kyoei Randori</b>     | Randori Combo vs. Combo   |                             |
| Randori Tsuki & Geri |                          |   | Coordinare braccia e gambe  |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma A 4 - SCIMMIA

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Animale di riferimento</i> | <i>Azione espressa</i>       |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| FISICO                    | • Boa                         | Immobilizzazione             |
|                           | • Cervo                       | Disturbo dell'equilibrio     |
|                           | • Tartaruga                   | Proteggersi, auto-protezione |

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Contenuti educativi</i>  | <i>Obiettivi</i>  |
|---------------------------|---|---|
| COMPORTEMENTO             | Stare attenti a quello che succede<br>Ascoltare attentamente l'insegnante ed essere attenti nei confronti degli altri | Miglioramento della percezione<br>Scoprire le proprie sensazioni<br>Autocontrollo |

| <i>Tema</i>               | <i>Contenuti tecnici</i> | <i>Applicazione</i>                          |                                |
|---------------------------|--------------------------|--|--------------------------------|
| TECNICA                   | Atemi Waza               | Te Empi Mawashi                              |                                |
|                           |                          | Gyaku Empi Mawashi                           | Uguale e contrario             |
|                           | Geri: Mae Mawashi Geri,  | Gyaku Mawashi Geri                           | Uguale e contrario             |
|                           |                          | Te Hodoki                                    | Junte                          |
|                           | Ippon Uchi Komi          | Uke: Tchoku Tsuki<br>Harai Uke + Gyaku Tsuki | Attacco – Difesa               |
|                           | Kyohei Randori           | Randori Combo vs. Combo                      | Confronto con attrezzi in mano |
| Randori Tsuki, Geri, Nage |                          | Scoprire la progressione                     |                                |





ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma B 1 - DELFINO fino al 7° Kyu

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa     |
|--------------------|------------------------|---------------------|
| FISICO             | • Cobra                | Toccare e stringere |
|                    | • Coccodrillo          | Portare a terra     |
|                    | • Gazzella             | Spostamenti         |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi  | Obiettivi                               |
|--------------------|--|---|
| COMPORAMENTO       | Essere capaci a legare correttamente la propria cintura sul Gi | Saper usare bene le mani, manipolazione |

| Tema da perseguire | Contenuti tecnici    | Applicazione  |   |
|--------------------|----------------------|---|---|
| TECNICA            | <b>Tai Sabaki</b>    | O Irimi, O Hiki   | Spostarsi con i piedi                                 |
|                    | <b>Te Hodoki</b>     | Dosoku  | Con spostamento                                       |
|                    | <b>Atemi Waza</b>    | Tsuki > Mawashi Soto Harai e Gyaku Mawashi Tsuki  | Con spostamento e uso corretto del gomito             |
|                    |                      | Geri > Ushiro Geri, Mae Yoko Geri   | Alzare e fletter la gamba prima di inclinare il busto |
|                    |                      | Combinazione > Mae Tchoku Tsuki + Gyaku Tchoku Tsuki                                      | Sui colpitori, protezione della testa                 |
|                    |                      | Mae Tchoku Tsuki + Gayku Mawashi Tsuki  | Portare avanti, diretto e circolare                   |
|                    | <b>Uchi Waza</b>     | Bloccaggio e deviazione: Uchi Uke: Gyaku Harai Uke<br>Jyodan, Gyaku Soto Harai Uke Jyodan | Bloccaggio con la mano su Tchoku Tsuki                |
|                    | <b>Nage Waza</b>     | Utchi Harai Ashi Sutemi   | Presa e controllo della gamba                         |
|                    |                      | Soto Harai Ashi Sutemi  | Cadere per far cadere                                 |
|                    | <b>Kyoei Randori</b> | Combo vs. Combo   | Toccare senza essere toccati                          |
| Atemi Waza         |                      | Con le tecniche apprese   |   |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma B 2 - PANTERA

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Animale di riferimento</i> | <i>Azione espressa</i>  |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <b>FISICO</b>             | • Zanzara                     | Pungere con precisione  |
|                           | • Camaleonte                  | Utilizzo della distanza |
|                           | • Scoiattolo                  | Agilità                 |

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Contenuti educativi</i>                  | <i>Obiettivi</i>               |
|---------------------------|---|--------------------------------|
| <b>COMPORTEAMENTO</b>     | Mantener e rispettare le regole già apprese | Non distrarsi, osservare tutto |

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Contenuti tecnici</i> | <i>Applicazione</i>   |  |
|---------------------------|--------------------------|---|--|
| <b>TECNICA</b>            | <b>Ukemi</b>             | Mae Kaiten Ukemi; Ushiro Kaiten Ukemi   | Partendo dalla posizione in piedi  |
|                           | <b>Tai Sabaki</b>        | Surikomi Irimi, Surikomi Hiki   | Incrociare le gambe mantenendo la stessa guardia                             |
|                           | <b>Te Hodoki</b>         | Te Hodoki: Sode Dori  | Con spostamento e movimento circolare  |
|                           | <b>Atemi Waza</b>        | Geri > Surikomi Mae Mae Geri, Surikomi Mae Mawashi Geri   | Mantenere la guardia   |
|                           | <b>Uke Waza</b>          | Gyaku Harai Uke Gedan, Gyaku Soto Harai Uke Gedan   | Contro Mae Geri  |
|                           | <b>Nage Waza</b>         | Hiza Oshi Taoshi  | Presa della caviglia, su Harai Mawashi Tsuki, applicazione con mano e spalla |
|                           | <b>Osae Waza</b>         | Kami Osae   | Prese della cintura, allungare le gambe, puntare le dita                     |
|                           | <b>Ippon Utchi Komi</b>  | A: Irimi Mae Mae Geri / Mae Geri<br>B: Gedan Harai Uke + Giyaku Tsuki + Utchi Soto Harai<br>Ashi Sutemi + Osae Waza |  |
|                           | <b>Kyoei Randori</b>     | Atemi + Nage + Osae Waza<br>Osae Waza   |  |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



# M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi

## Scuola Yoseikan Budo



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

### Programma B 3 - AQUILA

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa      |
|--------------------|------------------------|----------------------|
| FISICO             | • Gatto                | Saper cadere         |
|                    | • Orso                 | Utilizzo della forza |
|                    | • Anguilla             | Schivare un attacco  |
|                    | • Gorilla              | Provocare un attacco |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi  | Obiettivi       |
|--------------------|--|-----------------|
| COMPORAMENTO       | Tenere in modo corretto gli attrezzi sportivi<br>Combo, Tambo e Tchobo | Saluto, postura |

| Tema da perseguire | Contenuti tecnici   | Applicazione   |  |
|--------------------|---------------------|--|--|
| TECNICA            | Tai Sabaki          | Hiraki, Ura Hiraki   | Partendo con la gamba dietro e davanti                                   |
|                    | Te Hodoki           | Ryote  | Con spostamento laterale e movimento circolare                           |
|                    | Atemi Waza          | Tsuki: Mawashi Tsuki   | Utilizzo del gomito corretto   |
|                    | Atemi Waza          | Geri: Yoko Geri  | Alzare bene la gamba prima di inclinare il busto                         |
|                    |                     | <u>Combinazione 1</u><br>Mawashi Tsuki + Gyaku Tsuki             | Sui colpitori  |
|                    |                     | <u>Combinazione 2</u><br>Surikomi Mae Mawashi Geri + Gyaku Tsuki |  |
|                    | Uke Waza            |  |  |
|                    | Nage Waza           | Soto Ashi Kake   | Portare il proprio corpo dietro Uke                                      |
|                    | Osae Waza           | Yoko Osae  | Due modi di controllare e spinger il proprio nodo della cintura in basso |
|                    | Ippon Utchi Komi    |  |  |
| Kyoei Randori      | Atemi + Nage + Osae |  |  |
|                    | Ne Waza / Osae Waza | Partenza dalla posizione Seiza                                   |  |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma B 4 - UNICORNO

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa                    |
|--------------------|------------------------|------------------------------------|
| FISICO             | • Scimpanzé            | Trattenere l'informazione          |
|                    | • Lupo                 | Resistenza e tenacia               |
|                    | • Leone                | Coraggio                           |
|                    | • Formica              | Lavoro di gruppo / aiuto reciproco |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi  | Obiettivi       |
|--------------------|--|-----------------|
| COMPORTEMENTO      | Rispettare il partner / avversario con quale svolgo l'attività | Saluto, postura |

| Tema da perseguire                 | Contenuti tecnici | Applicazione   |  |
|------------------------------------|-------------------|--|--|
| TECNICA                            | Tai Sabaki        | Nagashi  | Lasciare le mani alte durante il movimento                     |
|                                    | Te Hodoki         | Kata Dori  | Usando l'uscita Kagouri – Piazzare le mani davanti alla faccia |
|                                    | Atemi Waza        | Tsuki > Gyaku Mawashi Soto Harai   |  |
|                                    | Uke Waza          |  |  |
|                                    | Nage Waza         | Utchi Ashi Kake Sutemi   | Incrociare le gambe e spingere per il Kuzushi                  |
|                                    | Ippon Utchi Komi  | <p><b>1) Combinazione</b><br/> <u>Uke:</u> Irimi Tchoku Tsuki Jodan<br/> <u>Tori:</u> Mawashi Soto Uke + Gyaku Mawashi Tsuki + Soto Ashi Kake + Osae Waza</p> <p><b>2) Combinazione</b><br/> <u>Uke:</u> Mae Geri<br/> <u>Tori:</u> Gedan Barai + Irimi Gyaku Tsuki + Uchi Harai Ashi Sutemi + Osae Waza</p> <p><b>3) Combinazione</b><br/> <u>Uke:</u> Irimi Tchoku Tsuki Jodan<br/> <u>Tori:</u> Mawashi Soto Harai + Gyaku Tsuki + Soto Harai Ashi Sutemi + Osae Waza</p> |  |
|                                    | Kyoei Randori     | Combo vs. Combo  |  |
|                                    |                   | Atemi Waza   |  |
| Atemi Waza + Nage Waza + Osae Waza |                   |  |  |
| Ne Waza (Osae Waza)                |                   | Partenza in ginocchio, obiettivo immobilizzare il partner affinché non si possa più muovere  |  |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)





ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma C 1 – FENICE I°

fino al 5. Kyu

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa                           |
|--------------------|------------------------|---|
| FISICO             | • Tigre                | Saltare e prendere, non lasciare la presa |
|                    | • Yeti                 | Applicare le capacità                     |
|                    | • Volpe                | Utilizzo di una strategia                 |
|                    | • Mangusta             | Anticipare e sincronismo                  |
|                    | • Delfino              | Competenze cognitive e di adattamento     |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi           | Obiettivi   |
|--------------------|-------------------------------|---|
| COMPORAMENTO       | Lavorare in modo disciplinato | Migliorare l'ordine, mettere in ordine il Gi e il materiale, essere attenti |

| Tema              | Contenuti tecnici |   | Applicazione   |                          |
|-------------------|-------------------|---|--|--------------------------|
| TECNICA           | Ukemi             | Mae Kaiten Ukemi                                  | Mae Ukemi con lo stop a terra  |                          |
|                   | Tai Sabaki        | Tobi Irimi, Tobi Hiki                             |  |                          |
|                   | Te Hodoki         | Uscite da Ryote Ippo                              |  |                          |
|                   | Atemi Waza        | Te: Age Mawashi Tsuki, Gyaku Age Mawaschi Tsuki   |  |                          |
|                   |                   | Atemi sui colpitori in combinazione e spostamenti | Gyaku Tsuki con Age Mawashi Tsuki<br>Gyaku Tsuki con Gyaku Age Mawashi Tsuki |                          |
|                   | Nage Waza         | O Koshi Nage                                      |  |                          |
|                   | Kyoiei Randori    | Randori Combo vs. Combo                           |  | Scoprire la progressione |
|                   |                   | Ne Waza Randori                                   |  | A terra                  |
| Atemi Waza        |                   |   | Con protezioni   |                          |
| Nage Waza Randori |                   |   | Da presa standard  |                          |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma C 2 – FENICE II°

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa                           |
|--------------------|------------------------|---|
| FISICO             | • Tigre                | Saltare e prendere, non lasciare la presa |
|                    | • Yeti                 | Applicare le capacità                     |
|                    | • Volpe                | Utilizzo di una strategia                 |
|                    | • Mangusta             | Anticipare e sincronismo                  |
|                    | • Delfino              | Competenze cognitive e di adattamento     |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi                           | Obiettivi       |
|--------------------|---|-----------------|
| COMPORAMENTO       | Rimanere concentrati durante tutta la lezione | Osservare tutto |

| Tema                | Contenuti tecnici            |   | Applicazione   |                          |
|---------------------|------------------------------|---|--|--------------------------|
| TECNICA             | Te Hodoki                    | Uscite da Ryo Eri   | Due tipi di uscita   |                          |
|                     | Ippon Uchi Komi              | Uke: Irimi Tchoku Tsuki Jyodan<br>Tori: Hiki Harai uke jyodan + Irimi Gyaku Tsuki + Tobi<br>Irimi Mawashi Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki + Ude<br>Kake Koshi Nage + Osae Waza                        |  |                          |
|                     | Ippon Uchi Komi<br>Nage Waza | Uke: Irimi Tchoku Tsuki Jyodan<br>Tori: Hiki Harai uke jyodan + Irimi Gyaku Tsuki + Tobi<br>Irimi Mawashi Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki + Ude<br>Kake Koshi Nage + Osae Waza<br>Ude Kake Koshi Nage |  |                          |
|                     | Ippon Uchi Komi              | Uke: Irimi Tchoku Tsuki Jyodan<br>Tori: Hiki Harai uke jyodan + Irimi Gyaku Tsuki + Tobi<br>Irimi Mawashi Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki + Ude   |  |                          |
|                     | Nage Waza                    | Kake Koshi Nage + Osae Waza<br>Ude Kake Koshi Nage  | Kuzushi sul partner, piegare le gambe, flettere il corpo in avanti |                          |
|                     | Osae Waza                    | Tate Osae   | Bloccare bene con le gambe   |                          |
|                     | Kyoei Randori                | Randori Combo vs. Combo   |  | Scoprire la progressione |
|                     |                              | Ne Waza Randori   |  | A terra                  |
| Atemi + Nage + Osae |                              |   |  |                          |
| Nage Waza Randori   |                              |   | Da presa standard  |                          |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma C 3 – FENICE III°

| Tema da perseguire | Animale di riferimento | Azione espressa                           |
|--------------------|------------------------|---|
| FISICO             | • Tigre                | Saltare e prendere, non lasciare la presa |
|                    | • Yeti                 | Applicare le capacità                     |
|                    | • Volpe                | Utilizzo di una strategia                 |
|                    | • Mangusta             | Anticipare e sincronismo                  |
|                    | • Delfino              | Competenze cognitive e di adattamento     |

| Tema da perseguire | Contenuti educativi  | Obiettivi         |
|--------------------|--|-------------------|
| COMPORAMENTO       | Rimanere perseveranti<br>Non farsi scoraggiare<br>Porre questioni per migliorare | Trovare soluzioni |

| Tema              | Contenuti tecnici |   | Applicazione                                     |                          |
|-------------------|-------------------|---|--|--------------------------|
| TECNICA           | Te Hodoki         | Uscite da Ushiro Kata Dori<br>Uscite da Ushiro Ryo Kata Dori  | tipi di uscita                                   |                          |
|                   | Jyo Tai Sabaki    | Hiraki e Ura Hiraki<br>Irimi e Hiki                           | Eseguire su attacco                              |                          |
|                   | Atemi Waza        | Geri: Surikomi Irimi Mae Yoko Geri<br>Mawari Yoko Geri        | Protezione faccia<br>gamba alta protezione bassa |                          |
|                   |                   | Combinazioni: Irimi Tchoku Tsuki + Mawari Yoko Geri           |  |                          |
|                   |                   | Combinazioni: Surikomi Irimi Mae Yoko Geri + Mawari Yoko Geri |  |                          |
|                   | Uchi Uke          | Harai Kosa Uke  | Avanzamento                                      |                          |
|                   | Nage Waza         | Utchi Harai Ashi  | Kuzushi sul partner                              |                          |
|                   | Kyohei Randori    | Randori Combo vs. Combo                                       |  | Scoprire la progressione |
|                   |                   | Ne Waza Randori   |  | A terra                  |
|                   |                   | Atemi + Nage + Osae   |  |                          |
| Nage Waza Randori |                   |   | Da presa standard                                |                          |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)



**M.S.P. Italia – Arti Marziali Giapponesi**

**Scuola Yoseikan Budo**



Karate – Aikido – Kenpo – Ken Jutsu - Kobudo – Goshin Jutsu – Iai Do – Bajutsu

Ente nazionale di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e dal MINISTERO DELL'INTERNO

## Programma C 4 - DRAGO (KYU)

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Animale di riferimento</i> | <i>Azione espressa</i>     |
|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>FISICO</b>             | • Drago                       | Maestria del combattimento |

| <i>Tema da perseguire</i> | <i>Contenuti educativi</i>   | <i>Obiettivi</i>            |
|---------------------------|--|-----------------------------|
| <b>COMPORAMENTO</b>       | Comportamento di aiuto reciproco per aiutare coloro che hanno difficoltà | Essere al servizio di altri |

| <i>Tema</i>       | <i>Contenuti tecnici</i> |   | <i>Applicazione</i>   |
|-------------------|--------------------------|---|---|
| <b>TECNICA</b>    | Te Hodoki                | Uscite da Ushiro Ryote  | Tipi di uscita  |
|                   | Atemi Waza               | Geri: Mawari Ushiro Geri  | Spostamento leggero della gamba anteriore prima della rotazione, inclinazione del busto |
|                   | Ippon Uchi Komi          | Uke: Irimi Tchoku Tsuki Jyodan<br>Tori: Irimi Gyaku Tchoku Tsuki + Tobi Irimi Mawashi Tsuki + Gyaku Age Mawashi Tsuki + Utchi Ashi Kake + Osae Waza |   |
|                   |                          | Uke: Mawashi Geri o surikomi Irimi Mawashi Geri<br>Tori: Harai Kosa Uke + Utchi Ashi Kake + Osae Waza   |   |
|                   | Osare Waza               | Combinazione: 5 fondamentali  |   |
|                   | Nage Waza                | Utchi Ashi Kake   | Kuzushi sul partner   |
|                   | Kata                     | Happoken Shodan   | Un lato   |
|                   | Kyoei Randori            | Randori Combo vs. Combo   | Scoprire la progressione  |
|                   |                          | Ne Waza Randori   | A terra   |
|                   |                          | Atemi + Nage + Osae   |   |
| Nage Waza Randori |                          | Da presa standard   |   |



Member of WORLD YOSEIKAN FEDERATION (W.Y.F.)