

PROGRAMMA TECNICO e REGOLAMENTO ESAMI

1- Premessa

KakutoDo Italia promuove la pratica del JuJitsu a Contatto secondo un metodo sportivo regolamentato e strutturato nella didattica dal M.a Massimiliano Soave Shihan a partire dalle basi tecniche della metodologia proposta dalla scuola di JuJitsu Kuroishi Ryu BuJitsu di Soke Fabrizio Lazzarin, da cui eredita le basi tecniche e culturali.

La metodologia didattica viene volutamente aggiustata per spostare la vocazione prettamente marziale del JuJitsu ad un contesto sportivo.

Il metodo di pratica secondo il programma tecnico ed il regolamento sportivo di seguito riportati vengono per convenienza denominati come “Kakuto-Do” (letteralmente “via del combattimento totale”)

2- Programma Tecnico

2.1 ATEMI WAZA (Tecniche di colpo)

2.1.1 te atemi waza (Tecniche di colpo di braccia)

Oi Tsuki: Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba avanti

Gyako Tsuki: Jodan/Chudan/Gedan – pugno corrispondente gamba dietro

Tate tsuki (jodan / chudan / chudan): pugno verticale

Shita tsuki: pugno corto (milza/fegato)

Ura Age Tsuki Jodan: pugno montante al viso

Mawashi tsuki Jodan/Chudan: pugno circolare alto/medio gamba avanti

Gyaku mawashi Tsuki Jodan/Chudan: pugno circolare gamba dietro

Tetsui Yoko Uchi: pugno a martello laterale

Empi Uchi Oroshi: gomitata discendente

2.1.2 ashi atemi waza (Tecniche di colpo di gambe)

Mae Geri: Jodan/Chudan/Gedan – calcio frontale alto/medio/basso

Mae Keage: Calcio frontale senza caricamento (gamba tesa)

Yoko Geri (jodan / chudan / gedan): calcio laterale (basso / medio / alto)

Ushiro Geri: calcio all' indietro

Mawashi Geri (jodan / chudan / gedan): calcio circolare (basso / medio / alto)

Uchi Mawashi Geri: calcio circolare interno

Soto Mawashi Geri: calcio circolare

Do Mawashi Geri Kaiten: calcio circolare in caduta

Otoshi Mawashi Geri: calcio circolare discendente

Ura Mawashi Geri (Jodan / Chudan / Gedan): calcio rovesciato ad uncino (basso / medio / alto)

Ushiro Ura Mawashi Geri (Jodan / Chudan / Gedan): calcio rovesciato girato ad uncino (basso / medio / alto)

Kakato Geri (Uchi / Soto / Mae) calcio discendente (basso / medio / alto)

Nami Ashi Geri (Mae / Ushiro)

Kake Geri

Ushiro Kakato Kasumi Geri (Soto / Uchi / Kake)

Hiza Geri Gamen: ginocchiata al mento

Hiza Geri Mae: ginocchiata frontale

2.2 UKE WAZA (Tecniche di parata)

Sune Uke: parata con la tibia

Mata Uke: parata con la coscia

Soto Kake Uke (Jodan / Chudan / Gedan): parata con la mano esterno-interno con aggancio

Sukui Uke: parata circolare bassa con aggancio

Sokutei Uke: parata con la pianta del piede

Uchi Mata Uke (anche in assorbimento): parata con la coscia

Kake Uke in Taisabaki: parata con aggancio (sopra e sotto)

Mae Geri Uke: parate con calcio frontale di anticipo ad un Mawashi Geri Gedan

Kake Uke in Tai Sabaki e Atemi immediato

Difesa da Tsuki con prese alla manica e bavero

Hiza Geri Uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

Ashi Barai (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

Oi Mae Geri Uke (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

2.3 NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

Koshi Guruma: Ruota d'anca con presa al collo

O Goshi: Grande ancata con presa in cintura

O Soto Gari: grande spazzata esterna

Ko Soto Gari: Piccola spazzata esterna

Ippon seoi nage Proiezione di spalle su un solo punto

Seoi nage: Proiezione di spalla con presa al bavero e polso/manica

Ko Uchi Gari: Piccola spazzata interna

O Uchi gari: Grande spazzata interna

Seoi Otoshi: Proiezione "piantata" dal collo o braccio con il ginocchio a terra

Tai otoshi: Proiezione "piantata" con sbarramento di gamba e presa ai baveri

Harai goshi: Spazzata d'anca

Uchi mata: Proiezione con colpo interno all'inguine

Kuchiki Taoshi: Proiezione indietro trattenendo una gamba (single leg)

Kibitsu Gaeshi (Soto / Uchi): Proiezione circolare trattenendo una gamba

Kata Guruma Mae / Yoko / Ushiro Makikomi: Proiezione ruotando sulle spalle

Morote Gari Mae / yoko: Proiezione indietro con presa su due gambe

Tomoe Nage (Mae Yoko Gyaku): Proiezione a ruota (frontale, laterale, inversa)

Sumi Gaeshi: Lancio all'angolo

Hiza Guruma: Proiezione con ruota sul ginocchio

Ura Nage: Proiezione rovesciata all'indietro in caduta

Tawara Gaeshi: Rovesciamento all'indietro

Uki Waza: Lancio Fluttuante

Yoko Wakare: Arrovolamento laterale

Hikkomi Waza: Trascinamenti a terra non diversamente codificati

2.4 UKEMI WAZA (Tecniche di caduta)

Mae ukemi: caduta frontale piatta

Yoko ukemi: caduta laterale

Mae ukemi guruma: Caduta rotolata in avanti

Ushiro ukemi- guruma: caduta rotolata all' indietro

2.5 NE WAZA (Tecniche a terra)

2.5.1 Osaе Komi Waza / Kaeshi Waza (Tecniche di controllo / di uscita)

Hon kesa Gatame: bloccaggio fondamentale a fascia

Kuzure Kesa Gatame: variante del precedente

Ushiro Kesa Gatame: variante della prima da dietro

Yoko shiho Gatame: bloccaggio fondamentale di lato

Kami Shiho gatame: bloccaggio da dietro su i quattro punti

Kata Gatame: Bloccaggio con l'ausilio della spalla

Tate Shio Gatame: Bloccaggio da sopra su 4 punti

Hiza Hara Gatame: Bloccaggio con il ginocchio sulla pancia

Ribaltamento da Hon Kesa Gatame: entrando col bacino sotto uke

Ribaltamento da Kuzure Kesa gatame: con presa alla spalla e conclusione in ponte

Ribaltamento da Ushiro Kesa Gatame: con rotolamento sul fianco verso la schiena di uke

Uscita da Yoko Shio Gatame usando il gomito ed il ginocchio

Uscita da Kami Shio Gatame: movimento ad orologio con presa delle gambe in mezza guardia

Difesa da Ude Hishigi Juji Gatame con tori in presa al suo ginocchio interno

Difesa da Kata Jime con tori in presa al suo ginocchio esterno

2.5.2 Shime Waza (Tecniche di strangolamento)

Kata Te Jime: Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio

Kata Juji Jime: Soffocamento con due mani con presa al bavero e pressione con l'avambraccio, un pollice dentro ed uno fuori

Kata Jime / Kata Sankaku Jime: Strangolamento con l'ausilio della spalla / triangolo di braccia

Nami Juji Jime Jime: Strangolamento a due mani con pollici dentro i baveri (da tate)

Gyaku Juji Jime: Strangolamento a due mani con pollici fuori i baveri (da tate)

Tsukomi Jime: Strangolamento a due mani a “nodo scorsoio” (da Hiza)

Sankaku Jime (Mae-Ushiro): Strangolamento a triangolo con le gambe

2.5.3 Kansetsu Waza (Tecniche di leva articolare)

Kata Te Jime: Soffocamento con una mano con presa al bavero e pressione con l'avambraccio

Ude garami interno ed esterno (Kimura): da Osae Komi Waza

Yoko ude Hishigi juji gatame: leva a braccio teso a croce

Ashi gatame: leva planare alla gamba (caviglia e ginocchio)

3 - GRADI

3.1) I gradi di maturità tecnica nel metodo KakutoDo (JuJitsu a contatto) si differenziano in gradi KYU e gradi DAN.

3.2) I gradi KYU sono dal 7° al 1° e sono riconoscibili con delle cinture colorate che ripropongono lo schema degli stili di karate a contatto pieno (come omaggio alle scuole di karate che hanno contribuito a perfezionare il metodo di pratica negli atemi per renderlo coerente con lo spirito a “contatto” che il kakuto do promuove all’interno del JuJitsu)

7°kyu - cintura Bianca

6°kyu - cintura Rossa (nel JuJitsu tradizionale è Gialla)

5°kyu - cintura Blu (nel JuJitsu tradizionale è Arancione)

4°kyu - cintura Gialla (nel JuJitsu tradizionale è Verde)

3°kyu - cintura Verde (nel JuJitsu tradizionale è Blu)

2°kyu - cintura Marrone

1°kyu - cintura Marrone bordata Oro

3.3) I gradi DAN sono dal 1° al 10° e si identificano con la cintura di colore Nero con striscia dorata con numero uguale al DAN.

Dal 6° DAN in poi si può indossare la cintura Bianca e Rossa , la quale è concessa anche allo Shihan (ovvero colui che è considerato il “capo-scuola”)

4 - PROMOZIONE DI GRADO KYU

4.1) L’attribuzione dei gradi KYU è di competenza del Direttore Tecnico della Società a seguito di esame che può essere svolto sia nel dojo che in contesti formativi particolari come stages o raduni anche con commissari esaminatori esterni.

4.2) La permanenza minima nei gradi di Kyu è così distribuita:

7°kyu, 6°kyu, 5°kyu, 4°kyu = 6 mesi

3°kyu, 2°kyu, 1°kyu = 12 mesi

4.3) L’esame per il conseguimento del grado KYU viene effettuato sulle seguenti materie:

1. disciplina,
2. saluti,
3. ukemi,
4. khion geiko (esecuzione formale di gesti tecnici fondamentali secondo un preciso schema)
5. dimostrazione tecnica,
6. kumitè.

5 - PROMOZIONE DI GRADO DAN

5.1) Le promozioni di grado DAN sono di esclusiva competenza di una Commissione Tecnica nominata dal direttore tecnico della scuola.

5.2) Il metodo di valutazione nel corso dell'esame per il conseguimento del grado DAN deve essere uguale per tutti, indipendentemente dal fatto che il candidato sia amatore, agonista, tecnico.

5.3) L'esame di Dan ripercorre quelli di Kyu con le aggiunte di tecniche specifiche fino al 1°Dan; dal 2°Dan in su la valutazione viene fatta sia da un punto di vista sostanziale (capacità di esecuzione tecnica) che verificando eventuali contributi tecnici a sostegno del programma (come passaggi combinazioni variazioni migliorative che siano coerenti con i principi alla base delle tecniche)

5.4) Dal 3°Dan in su il grado può essere attribuito per meriti tecnici, didattici o sportivi in funzione del contributo che viene dato alla promozione/sviluppo della scuola

5) Per poter sostenere l'esame di Dan occorre che siano passati almeno un numero di anni pari al dan da conseguire; possono essere previste deroghe a questa regola solo in casi in cui il merito sportivo/tecnico sia di particolare rilevanza.

6) Ogni Dan deve essere assegnato da una commissione che contempli almeno un grado uguale al Dan da conseguire; in caso di parità di Dan è possibile elevare il candidato ottenendo un benestare da parte di un Maestro di una scuola compatibile come stile e metodica di pratica.

6 - PROGRAMMI D' ESAME

Il programma completo della disciplina viene richiesto in modo progressivo, fino ad essere completo di tutte le tecniche codificate previste nel passaggio da 1°KYU a 1° DAN, durante il percorso di studi identificato con i gradi di KYU secondo lo schema sotto riportato.

Per tutti i passaggi di cintura fino al 2°DAN (e sempre per i praticanti "Agonisti") sono richiesti anche dei Kumite (combattimenti regolamentati) in numero e regolamento differente in base al grado come indicato nello schema sotto riportato.

7° KYU – BIANCA

Tsuki e Geri waza

- **Oi Tsuki**
- **Gyako Tsuki**
- **Mae Geri**
- **Mae Keage**

Uke Waza (a coppie)

- **Sune uke**
- **Mata uke**
- **Soto kake uke Jodan/Chudan/Gedan**

- Sukui uke

Nage Waza (a coppie)

- Koshi Guruma
- O Goshi
- O Soto Gari
- Ko Soto Gari

Ukemi Waza

- Mae ukemi
- Yoko ukemi

Osae Komi Waza

- Hon kesa Gatame
- Kuzure Kesa Gatame
- Ushiro Kesa Gatame

Shime Waza

- Kata Te Jime

Kumite

- 1 round da 2 minuti no fullcontact no ne waza (lotta a terra)

6° KYU – ROSSA

Tsuki e Geri waza

- Mawashi tsuki Jodan/Chudan
- Gyaku mawashi Tsuki Jodan/Chudan
- Gedan Mawashi Geri migi/hidari.
- Chudan Mawashi geri
- Jodan mawashi geri

Uke Waza (a coppie)

- Sokutei uke
- Uchi mata uke
- Kake uke in Taisabaki

Nage Waza

- Ippon seoi nage
- Seoi nage
- Ko Uchi Gari
- O Uchi gari

Ukemi Waza

- Mae ukemi guruma
- Ushiro ukemi- guruma

Osae Komi Waza

- Yoko shiho Gatame
- Kami Shiho gatame

Kansetsu Waza

- Ude garami interno ed esterno (Kimura)

Shime Waza

- Kata Juji Jime

Kumite

- 2 round da 2 minuti semicontact no ne waza (lotta a terra)

5° KYU – BLU

Tsuki e Geri waza

- Tate tsuki (jodan / chudan / chudan)
- Shita tsuki
- Ura age tsuki jodan
- Yoko geri (jodan/chudan/gedan)

Uke Waza

- Mae geri uke

Nage Waza

- Seoi otoshi
- Tai otoshi (in movimento)

Osae Komi Waza

- Kata Gatame

Kansetsu Waza

- Yoko ude Hishigi juji gatame

Shime Waza

- Kata Jime / Kata Sankaku Jime

Kumite

- 1 round da 2 minuti fullcontact

4° KYU – GIALLA

Tsuki e Geri Waza

- Tetsui yoko uchi
- Empi uchi oroshi
- Ushiro geri
- Hiza geri gamen
- Hiza geri mae

Uke Waza

- Kake uke in Tai Sabaki e Atemi immediato
- Difesa da tsuki con prese alla manica e bavero

Nage Waza

- Harai goshi
- Uchi mata
- Kuchiki Taoshi
- Kibitsu Gaeshi (Soto / Uchi)

Osae Komi Waza

- Tate Shio Gatame
- Hiza Hara Gatame

Shime Waza

- Nami Juji Jime Jime
- Gyaku Juji Jime
- Tsukomi Jime

Kumite

- 2 round da 3 minuti fullcontact

3° KYU – VERDE

Tsuki e Geri waza

- Ushiro Ura Mawashi Geri (Jodan/Chudan/Gedan)
- Kakato Geri (Uchi/Soto/Mae)

Uke Waza

- **Hiza geri uke** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- **Ashi barai** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)
- **Oi Mae geri uke** (da Ushiro Ura Mawashi Geri)

Nage Waza

- **Kata guruma mae/yoko/ushiro makikomi**
- **Morote Gari mae/yoko**

Kaeshi Ne Waza

- **Ribaltamento da Hon Kesa Gatame**
- **Ribaltamento da Kuzure Kesa gatame**
- **Ribaltamento da Ushiro Kesa Gatame**

Shime Waza

- **Sankaku Jime (Mae-Ushiro)**

Kumite

- **3 round da 3 minuti fullcontact**

2° KYU – MARRONE

Tsuki e Geri waza

- **Nami ashi geri mae/ushiro**
- **Kake geri**
- **Ushiro Kakato Kasumi Geri (Soto/Uchi/Kake)**

Nage Waza

- **Tomoe Nage (Mae Yoko Gyaku)**
- **Sumi Gaeshi**
- **Hiza Guruma**

Kaeshi Ne Waza

- **Uscita da Yoko Shio Gatame**
- **Uscita da Kami Shio Gatame**

Kumite

- **4 round da 3 minuti fullcontact**

1° KYU – MARRONE Oro

Tsuki e Geri waza

- Uchi Mawashi geri
- Soto Mawashi geri
- Do Mawashi geri Kaiten
- Otoshi Mawashi Geri

Nage Waza

- Ura Nage
- Tawara Gaeshi
- Uki Waza
- Yoko Wakare
- Hikkomi Waza

Kaeshi Ne Waza

- Difesa da Ude Hishigi Juji Gatame
- Difesa da Kata Jime

Kumite

- 5 round da 3 minuti fullcontact

1°DAN - 2°DAN - 3°DAN ...

Programma completo di KYU eseguito con variazioni tecniche

7 - FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI

7.1 - Categorie di insegnanti tecnici:

- Allenatore (>1°DAN)
- Istruttore (>2°DAN)
- Maestro (>4°DAN)

7.2 - Per conseguire la qualifica di insegnante è indispensabile possedere i seguenti requisiti:

- a) Età minima 21 anni
- b) Essere almeno 1°DAN per la qualifica di Allenatore o almeno 2° DAN per Istruttore
- c) Aver frequentato un corso per Istruttori.

Un tecnico con qualifica di Allenatore può operare solo con un Istruttore che ne supervisiona l'attività; L'istruttore può delegare all'allenatore la gestione degli allenamenti anche in sua assenza ma resta l'unico responsabile tecnico dell'associazione.

Dal 4°Dan in su e solo per meriti riconosciuti dalla direzione tecnica dell'associazione un istruttore può ottenere il riconoscimento della qualifica di Maestro.

7.3 - Materie d'esame:

- didattica di insegnamento;
- metodologia di allenamento;
- statuto e Regolamento organico dell'Associazione;

- nozioni di anatomia;
- fisiologia e medicina (primo soccorso);
- nozioni di pedagogia e psicologia;
- nozioni amministrativo-fiscali relative alle società sportive;
- nozioni di storia e filosofia delle arti marziali.

7.4 - La qualifica d'insegnante non comporta alcuna incompatibilità con eventuali cariche sociali e con la qualifica di atleta o di arbitro.

7.5 - La qualifica di insegnante decade per i seguenti motivi:

- a. Dimissioni
- b. Mancato rinnovo della tessera di appartenenza all'associazione per 2 anni
- c. Ritiro della tessera per gravi provvedimenti disciplinari
- d. Mancata partecipazione a 2 stage annuali consecutivi.

Per essere reintegrati nel grado precedentemente acquisito gli insegnanti fuori quadro per i motivi di cui al comma a), b) e d) dovranno partecipare a uno stage nazionale di aggiornamento con esame finale.

8 - FORMAZIONE TECNICA

Al fine di formare i candidati da 1° DAN in poi, che in sede di Stage Nazionale vorranno sostenere gli esami da insegnante tecnico vengono organizzati in ambito regionale o nazionale seminari specifici, orientati all'approfondimento di tutto il programma tecnico o parte di esso.

8.1 - CORSO PER INSEGNANTI (Allenatori / Istruttori)

a - Regolamento

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata minima del corso 46 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami in sede di Stage Nazionale, dovranno aver partecipato almeno all'80% delle ore di lezione.

b - Programma Corso Insegnanti

Totale: ore 46

Area associazionistica, organizzativa, legale, fiscale, amministrativa: ore 4

Area medico, biologica: ore 10

Area storico-filosofica: ore 2

Area psico - pedagogica: ore 6

Area metodologica: ore 8

Didattica di insegnamento: ore 12

Arbitraggio ore 4

8.2 - AGGIORNAMENTO TECNICO per Cinture Nere

Verranno organizzati minimo 2 incontri tecnici di aggiornamento aperti a tutte le Cinture Nere o a chi vorrà partecipare su materie specifiche della durata di 4 ore ciascuno.

Le materie da trattare e l'organizzazione delle lezioni verteranno sul Programma Tecnico e saranno definite dal Direttore Tecnico della scuola o da un suo delegato.

9 - ESAME PER ISTRUTTORE

9.1 - Materie d'esame:

- 1 – Area associazionistica – organizzativa – legale – fiscale - amministrativa
- 2 – Area medico - biologica
- 3 – Area psico - pedagogica
- 4 – Metodologia dell' allenamento
- 5 – Area storico-filosofica
- 6 – Didattica di Insegnamento
- 7 - Arbitraggio

9.2 - Normativa per passaggio ad ISTRUTTORE.

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame da istruttore tutti i Candidati con più di 21 anni che abbiano frequentato il Corso Regionale Specifico e che abbiano acquisito il grado di 2°Dan.

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i Candidati che avranno ottenuto tutte sufficienze.

Saranno ritenuti **RIMANDATI** i Candidati che avranno ottenuto massimo 2 insufficienze purché tali valutazioni negative non riguardino contemporaneamente le materie metodologia e didattica.

Saranno ritenuti **BOCCIATI** i Candidati che avranno ottenuto l'insufficienza contemporaneamente nelle materie metodologia e didattica o che avranno ottenuto globalmente più di due insufficienze.

I Candidati rimandati o bocciati non potranno sostenere un nuovo esame prima di un anno e oltre i due anni dalla prova negativa.

I Candidati bocciati dovranno frequentare un nuovo Corso Regionale.

I Candidati rimandati saranno ritenuti bocciati se il recupero non avvenisse nei tempi previsti o se le materie presentate non fossero tutte sufficienti.

9.3 - Normativa per passaggio ad ALLENATORE

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame da istruttore tutti i Candidati con più di 21 anni che abbiano frequentato il Corso Regionale Specifico e che abbiano acquisito il grado di 1°Dan.

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i Candidati che avranno ottenuto tutte sufficienze.

Saranno ritenuti **RIMANDATI** i Candidati che avranno ottenuto massimo 2 insufficienze purché tali valutazioni negative non riguardino contemporaneamente le materie metodologia e didattica.

Saranno ritenuti **BOCCIATI** i Candidati che avranno ottenuto l'insufficienza contemporaneamente nelle materie metodologia e didattica o che avranno ottenuto globalmente più di due insufficienze.

I Candidati rimandati o bocciati non potranno sostenere un nuovo esame prima di un anno e oltre i due anni dalla prova negativa.

I Candidati bocciati dovranno frequentare un nuovo Corso Regionale.

I Candidati rimandati saranno ritenuti bocciati se il recupero non avvenisse nei tempi previsti o se le materie presentate non fossero tutte sufficienti.

10 - COMMISSIONI D'ESAME

10.1 -Esame di 1° e 2° DAN

- a. Sede d'esame: Regionale o Nazionale
- b. COMMISSIONE D'ESAME:
 - Tecnici Nazionali (di grado superiore al DAN da attribuire), compresi i docenti del corso
 - Il Responsabile Tecnico Regionale o di zona

10.2 - Esame oltre il 3° DAN

- a. Sede d'esame: Stage Nazionale
- b. COMMISSIONE D'ESAME:
 - Tecnici Nazionali (di grado superiore al DAN da attribuire), compresi i docenti del corso
 - Il Responsabile Tecnico Nazionale o suo delegato

10.3 - INSEGNANTI

- a. Sede d'esame: Stage Nazionale
- b. COMMISSIONE D'ESAME:
 - docenti specialisti per materia e che dirigeranno lo Stage per Istruttori, nominati dal Responsabile Tecnico Nazionale o suoi delegati