



Settore Ju Jitsu C.S.E.N. Programma tecnico di esame per il conseguimento dei gradi DAN

Programma di esame di 3° Dan

Tenendo conto del metodo di provenienza e delle caratteristiche tecniche dello stile praticato il programma di esame richiesto per il 3° Dan comprende tutto quanto richiesto per gli esami precedenti con approfondimento di:

1. Applicazione delle tecniche di proiezione senza ausilio delle prese del keikogi, eseguite da pugni diretti al viso: sia in oitsuki e in giakotsuki
2. Tecniche di controllo e atterramento in azioni dirette sulle articolazioni, da qualsiasi attacco anche armato
3. Tecniche di difesa da attacchi di pugnale diretti, circolari e da minaccia
4. Concatenamenti di tecniche (Renraku waza)
5. Controtecniche (Kaeshi waza)
6. Difese con uso del bastone corto

Parte Specifica: Programma Tecnico della Propria "Scuola di Stile"