



OPES ITALIA

SETTORE NAZIONALE

JUJITSU

ESAMI ACQUISIZIONE GRADI

PROGRAMMA

1° Dan

Abilità motorie specifiche della disciplina ju jitsu:

Posizioni di guardia, spostamenti, cadute

*Tecniche fondamentali di atemi waza - uke waza - nage waza - osaekomi waza
kansetsu waza - shime waza*

DIFESA DA:

*3 attacchi (atemi) con arti superiori – 3 attacchi (atemi) con arti inferiori
3 attacchi armati (arma libera) – 2 strangolamenti – 2 prese al corpo con braccia libere – 2 aggressioni da schiena a terra*

10 minuti per presentare il programma della scuola (stile) di appartenenza

2°Dan

Conoscenza programma 1°Dan

TECNICHE DI NAGE WAZA

**SEOI OTOSHI – TAI OTOSHI- MOROTE GARI-HARAI GOSHI – SUKUI NAGE-TE GURUMA
KOSHI GURUMA-UCHI MATA-USHIRO GOSHI - SUMI GAESHI.**

TECNICHE DI KATAME WAZA

(OSAE –SHIME –KANSETSU)

KUZURE KESA GATAME – KAMI SHIHO GATAME - HARA GATAME - UDE HISHIGI - UDE GATAME - KATA HA JIME-TSUKKOMI JIME-JUJI JIME

DIFESA DA:

4 attacchi con arti superiori (atemi)

4 attacchi con arti inferiori (atemi)

4 attacchi armati (bastone corto; coltello)

3 strangolamenti

3 prese al corpo (due con braccia bloccate)

3 attacchi con le spalle al muro

10 minuti per presentare il programma della scuola (stile) di appartenenza

KATA:

Kata riferiti al programma della Scuola (stile) di appartenenza con relativa applicazione (se previsti)

FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

Conoscenza base delle specialità sportive praticate nella FJJI (*Fighting System - Ne Waza - Duo System /Show*)

3°Dan

Conoscenza programma 1° e 2°Dan

TECNICHE DI NAGE-WAZA

KATA-GURUMA HANE-GOSHI KANI-BASAMI DE-ASHI-BARAI KOSOTO-GARI SOTO MAKIKOMI TAWARA-GAESHI YOKO-GURUMA YOKO-WAKARE YOKO-OTOSHI
COMBINAZIONI LIBERE A 2-3 TECNICHE

TECNICHE DI KATAME WAZA

TATE SHIHO GATAME – UDE HISHIGI HIZA GATAME – SANKAKU GATAME KUZURE KAMI SHIHO GATAME – UDE HISHIGI ASHI GATAME-ASHI GARAMI SANKAKU JIME RYOTE JIME.

DIFESA DA:

4 attacchi con arti superiori (atemi) + 1 attacco richiesto dalla commissione
4 attacchi con arti inferiori (atemi)
4 attacchi armati (bastone corto; coltello) + 1 attacco richiesto dalla commissione
3 strangolamenti
3 prese al corpo (due con braccia bloccate)
3 attacchi con le spalle al muro + 1 attacco richiesto dalla commissione
3 aggressioni da supino (calci, strangolamenti, tecniche varie)
10 minuti per presentare il programma della scuola (stile) di appartenenza

KATA:

Kata con armi a scelta riferiti al programma della Scuola (stile) di appartenenza con relativa applicazione (se previsti)

FONDAMENTALI E REGOLAMENTI AGONISTICI

Conoscenza base delle specialità sportive praticate nella FJJI (*Fighting System-Ne Waza-Duo System /Show*)

4°Dan**Conoscenza programma 1°- 2° -3°Dan****TECNICHE DI NAGE-WAZA**

KATA GURUMA - HANE GOSHI - KANI BASAMI - DE ASHI BARAI - KOSOTO GARI
SOTO MAKIKOMI -TAWARA GAESHI- YOKO GURUMA - YOKO WAKARE - YOKO
OTOSHI COMBINAZIONI LIBERE A 2-3 TECNICHE

TECNICHE DI KATAME WAZA

TATE SHIHO GATAME - UDE HISHIGI HIZA GATAME - SANKAKU GATAME - KUZURE
KAMI SHIHO GATAME - UDE HISHIGI ASHI GATAME - ASHI GARAMI - SANKAKU
JIME - RYOTE JIME.

DIFESA DA:

4 attacchi con arti superiori (atemi) + 1 attacco richiesto dalla commissione
4 attacchi con arti inferiori (atemi)
4 attacchi armati (bastone corto; coltello) + 1 attacco richiesto dalla commissione

3 strangolamenti
3 prese al corpo (due con braccia bloccate)
3 attacchi con le spalle al muro + 1 attacco richiesto dalla commissione
3 aggressioni da supino (calci, strangolamenti, tecniche varie)
Attacchi da più aggressori con tecniche non dichiarate
10 minuti per presentare il programma della scuola (stile) di appartenenza

KATA:

Kata con armi a scelta riferiti al programma della Scuola (stile) di appartenenza con relativa applicazione (se previsti)

FONDAMENTALI E REGOLAMENTI ATTIVITA' AGONISTICA

Conoscenza base delle specialità sportive praticate nella FJJI e relativi regolamenti (*Fighting System – Ne Waza -Duo System /Show*)

5° Dan

Conoscenza programma 1°- 2° - 3° - 4°Dan

Presentazione di un programma personale sviluppato sulla base delle proprie esperienze, rispettando comunque le linee guida dei precedenti programmi di esami.

Tale programma (scritto e dettagliato) deve essere inviato alla Commissione Nazionale almeno un mese prima della sessione di esami

FORMAZIONE TECNICI

ALLENATORI E ISTRUTTORI

Esecuzione della parte pratica inerente al grado di appartenenza

Materie di studio:

Metodologia dell'allenamento

Metodologia dell'insegnamento

Anatomia e Fisiologia

Alimentazione applicata allo sport

Primo soccorso e BLS (con relativo attestato rilasciato da ente competente)

Diritto sportivo ed aspetti legali

Esecuzione della parte pratica inerente al grado di appartenenza

Materie di studio:

Metodologia dell'allenamento

Metodologia dell'insegnamento

Anatomia e Fisiologia

Alimentazione applicata allo sport

Sicurezza e gestione delle emergenze

Doping

Diritto sportivo e responsabilità civile e penale dell'insegnante di Arti Marziali

Legislazione in materia di Difesa personale

Marketing

Presentazione e discussione di una tesina inerente alle materie di studio da inviare alla Commissione Tecnica Nazionale almeno due mesi prima della sessione di esami

| |
|--|
| LINEE GUIDA ALL'ATTIVITA' DIDATTICA |
|--|

PARTE TEORICA**OBIETTIVI**

Fornire le conoscenze utili ad applicare correttamente le metodologie di allenamento con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile.

PROGRAMMA**Educazione del Corpo**

- La motricità
- Le funzioni organiche
- La carenza di movimento
- Motivazione, abilità e comportamenti motori
- Fattori inibenti le motivazioni
- Principi generali dello sviluppo
- Lo sviluppo della personalità in generale
- Aspetti essenziali e caratteristiche dell'età evolutiva
- Patologie dell'età evolutiva:
 - Generalità
 - Paramorfismi
 - Dismorfismi

Elementi di anatomia e fisiologia applicate allo sport

- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- Il sistema nervoso
- Principi dell'alimentazione

- Primo intervento in palestra
- Riconoscere le lesioni traumatiche
- Cosa “fare” e cosa “non fare”

Teoria e metodologia dell'allenamento

- Le capacità cognitive
- Le capacità motorie
- Capacità condizionali
 - La forza
 - ❖ Forza rapida
 - ❖ Forza massima
 - La resistenza
 - La rapidità
- Capacità coordinative
 - Generalità
 - Definizione
 - Mezzi e metodi per lo sviluppo
- Mobilità articolare
 - Generalità
 - Definizione
 - Mezzi e metodi di sviluppo
- Fonti energetiche e cicli energetici
- Stimolo e recupero
- Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento per le diverse specialità sportive del ju jitsu (Fighting, ne waza, Duo)

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

- Il CIO
 - Struttura e compiti
- Il CONI
 - Struttura e compiti
- Le Federazioni Sportive Nazionali
 - Struttura e compiti
- Enti di Promozione Sportiva
 - Struttura e compiti
- Enti del Terzo Settore
 - Struttura e compiti

COMUNICAZIONE SPORTIVA / MANAGEMENT

- Sistemi di Comunicazione
- Promozione Eventi e manifestazioni
- Management eventi sportivi
- Protocolli istituzionali e Cerimoniali

Allegato materiale didattico inerente gli argomenti e le materie di studio