



APPENDICE 1 NE WAZA

TECNICHE ESEGUITE AL SUOLO
By MHOFF Soke Emilio Bevilacqua
MASTERS HALL OF FAME 2010 GOLD RING
DIRETTORE TECNICO MMA ACADEMY
Direttore Tecnico Nazionale Kenpo Karate
Responsabile Nazionale BJJ /Ne Waza

Nota: APPENDICE 1 AL PROGRAMMA TECNICO BJJ
METODO BJJ DELIBERATO IL 4 GIUGNO 2010
PROGRAMMA BJJ DEL 1° OTTOBRE 2010
DEPOSITATO IL 14 OTTOBRE 2010
IN SEDE NAZIONALE A.I.J.J. &DA

PROGRAMMA TECNICO

NE WAZA

APPENDICE 1

Busto Arsizio, 10 marzo 2011

REGOLARMENTE DEPOSITATO
C/o SEDE NAZIONALE MMA ACADEMY
Via Dell'Usignolo 30/10 BUSTO ARSIZIO VA

FONDAMENTALI

- Tai-ne approccio e posture a terra
- Hairi tecniche per arrivare al controllo
- Katame blocchi e chiavi articolari
- Osae immobilizzazioni
- Shime strangolamenti

MMA ACADEMY BRAZILIAN JIU JITSU

Via Dell'Usignolo, 30/10 - Tel/Fax 0331.329020
21052 BUSTO ARSIZIO (VA)
C.F. 90040540123 - www.artimarzialmiste.it

PROGRAMMA BJJ

DEPOSITATO 14 OTTOBRE 2010

- Settore G tecniche GRACIE
- Totale 60 tecniche
- Settore H tecniche SATORU
- Totale 40 tecniche
- Submission sottomissioni
- Totale 34 tecniche

Lotta a terra
Strategia a terra
Chiavi
Forbici
Capovolgimenti *per cinture marroni*
opzionale per cinture nere
Kyusho *punti vitali*
Dogo-waza *costrizioni*
Tekubi no-nuki *leve e liberazioni*
Katame no-katame *chiavi e contro-chiavi*
(per istruttori)

Analisi
Sviluppo
Liberazioni *per cinture marroni*





BJJ/NE WAZA TRAINING

▪ GINNICO

CARDIO /AEROBICO

- Treadmill
- Step
- Vogatore
- Cyclette

▪ ARTICOLARE

STRETCHING

- Balistico
- Statico
- PNF propriocettiva
Neuromuscolare

PONTE

- Statico
- Dinamico

▪ MUSCOLARE

FITNESS

- Addominali
- Obliqui
- Traversi
- Lombari
- Deltoidi

MASSA

- Pettorali
- Dorsali
- Braccia

FORZA

- Trapezi
- Bicipiti
- Tricipiti
- Quadricipiti femorali
- Bicipiti femorali
- Aduttori

▪ RESISTENZA

SACCO
CARIOLA
RANA
RUGBY

Clinch ripetuto
(in due)
Vasche
Gioco



Handwritten signature



BJJ/NE WAZA TAI-NE

▪ APPROCCIO E POSTURE

CLINCH

PROIEZIONI

- DIRETTE
- AUTOCADUTA

MONTADA

MEZZA-MONTA

TOP POSITION

CONTROLLO DI MONTA

- MANI
- BRACCIA
- PIEDI
- TIBIA /GINOCCHIO

TECNICHE DI DIFESA

- SERPENTE
- TORSIONI

SPINTE

- ARCO DEL PIEDE
- TIBIA E GINOCCHIO

CONTROLLO VELOCE

- CROCI AL BAVERO
- PRESE A PERNO

FINALIZZAZIONI

- TRIANGOLI
- MATALEON
- ARMILOCK
- HOMOPLATA
- COMPOSTA
- DIAGONALE
- 100 KILI
- CHIAVI
- SERPE



MMA ACADEMY BRAZILIAN JIU JITSU

Via Dell'Usignolo, 30/10 - Tel/Fax 0331.329020
21052 BUSTO ARSIZIO (VA)
C.F. 90040540123 - www.artimarzialimiste.it



BJJ / NE WAZA HAIRI

▪ TECNICHE DI CONTROLLO

TATE GATAME
MUNE GATAME
KAMI GATAME

KATA JIME
KATA GATAME
KATA JUJI JIME

UDE GATAME
UDE HIZA GATAME
UDE JUJI GATAME

SANKAKU KATA
SANKAKU JIME
SANKAKU GATAME

KUZURE MUNE GATAME
KUZURE YOKO GATAME
KUZURE KAMI GATAME

KESA GATAME
KESA JIME

UDE GARAMI
MUNE GARAMI

SODE GURUMA
KAMI GURUMA

KOSHI JIME
KOSHI JUJI JIME



Note Appendici al Programma BJJ:
nell'Appendice 2 vengono trattati

- KATAME
- OSAE
- SHIME

nell'Appendice 3 vengono trattati

- SETTORE G
- Submission

nell'Appendice 4 vengono trattati

- SETTORE H

MHOF Soke
E. Bevilacqua

