



FEDERATIO EUROPEENNE DE KRAV MAGA - RICHARD DOUIEB

PROGRAMMA TECNICO

FEKM-RD

2018



FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DE KRAV MAGA-RD
ISRAËLI MARTIAL ARTS

PROGRAMMA CINTURA GIALLA

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) TESTATE:

- 1) Media distanza:
 - Sbilanciarsi in avanti ed entrare dal basso verso l'alto.
- 2) Corta distanza:
 - Frontale
 - Laterale (l'aggressore è di lato a noi) afferrando la maglia o il collo o mettendo il braccio a protezione.
 - Laterale (noi siamo di lato all'aggressore) afferrare la testa e colpire alla tempia o allo zigomo.
 - Dietro.

b) GOMITATE:

- 1) Frontale.
- 2) Lato contrario al braccio che colpisce.
- 3) Laterale al braccio che colpisce.
- 4) Dall'alto verso il basso in diagonale.
- 5) Dal basso verso l'alto.
- 6) Dall'alto verso il basso.
- 7) All'indietro bassa (fegato o milza).
- 8) All'indietro alta (mento)
- 9) All'indietro circolare alta al viso.

c) COLPI DIRETTI: pugno, palmo o punta delle dita

Variazioni di peso

- a) Peso in avanti con allungo – *lunga distanza*.
- b) Peso centrale – *media distanza*.
- c) Peso all'indietro – *corta distanza*.
 - 1) Colpo diretto (rotazione del busto).
 - 2) Colpo avanzando leggermente con la gamba dello stesso lato del pugno (es: pugno dx e passo con la dx).

d) GANCI:

- 1) Gancio al viso e al busto.

e) PUGNI A MARTELLO:

- 1) Laterale.

f) GINOCCHiate E CALCI:

- 1) Ginocchiata frontale ai genitali o al busto.
- 2) Ginocchiata circolare alle gambe o ai fianchi.
- 3) Calcio frontale.
 - 3a) Calcio frontale colpendo lateralmente (l'aggressore è di lato a noi)
 - 4) Calcio frontale con spostamento laterale (piede scaccia piede)
 - 5) Calcio circolare.
 - 5a) Calcio circolare colpendo lateralmente (l'aggressore è di lato a noi).
 - 6) Calcio laterale posizionarsi di lato colpire con la gamba avanti.
 - 7) Calcio all'indietro.

DIFESE

g) UTILIZZO DEL PALMO, PUNTA DELLE DITA O PRESSIONE ALL'OCCHIO:

1) Lo sparring si avvicina, indietreggiare e colpire con il palmo o punta delle dita alla gola o pressione nell'occhio con il pollice.

h) PARATE A 360°:

- 1) Parate a 360°.
- 2) Parate a 360° e replica di pugno al viso.

i) PUGNO DIRETTO:

- 1) Parare con schiaffetto esterno.
- 2) Parare con schiaffetto esterno e colpire (interno) con l'altra mano.

l) CALCIO FRONTALE BASSO:

- 1) Stop Kick con la gamba dietro.
- 2) Se lo sparring è di lato a noi, Stop Kick laterale con la gamba più vicina.

m) LOW KICK:

- 1) Blocco con la tibia.
- 2) Calcio frontale ai genitali.

n) CALCIO CIRCOLARE ALTO:

- 1) Parare con avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

PART. 2 STRANGOLAMENTI

a) FRONTALE:

- 1) Tentativo, passo indietro e colpo di palmo, o punta delle dita o pugno.
- 2) Passo indietro e colpo di palmo, punta delle dita o pugno mentre l'altra mano stacca una mano dal collo.
- 3) Allargare la presa con entrambe le mani, ginocchiata ai genitali e colpi vari.

b) PRESA IN CRAVATTA:

1) Colpire con il palmo ai genitali e contemporaneamente fare pressione in una zona dolorosa (naso, occhio, capelli, barba o lato della bocca), rotazione, colpi e portare a terra.

c) LATERALE:

- 1) Colpo a genitali con palmo, gomitata a mento e colpi vari.

d) DIETRO:

- 1) Allargare le mani e insieme passo indietro, colpo di palmo a genitali, gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito col palmo.
Continuare con calcio ai genitali e allontanarsi o rotazione e colpi o leva al polso.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

- 1) Capriola in avanti a dx e sx.
- 2) Caduta all'indietro con recupero a dx e sx.
- 3) Caduta avanti ammortizzando sulle braccia (ruotare la testa a dx o sx).
- 3a) Caduta in avanti con movimento d'onda (se si viene afferrati alle gambe da dietro).
- 4) Caduta laterale a dx e sx.
- 5) Caduta all'indietro dx e sx.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA

BASI

1) POSIZIONE DI GUARDIA

2) CROCE: avanzare, indietreggiare, spostarsi lateralmente a dx e sx.

3) SCHIVATE IN MOVIMENTO

- 1) Combattimento leggero, lo sparring attacca solo con le braccia: rompere la distanza avanzando.

COLPI

a) TESTATE:

- 1) Frontale afferrando le mani o la maglia o il collo.

b) GOMITATE:

- 1) Circolare
- 2) Dall'alto verso il basso in diagonale
- 3) Dal basso verso l'alto
- 4) Frontale con avambraccio verticale (si colpisce con il gomito diretto sul viso)
- 5) Dall'alto verso il basso

c) COLPI DIRETTI:

- 1) Colpo diretto (tre variazioni di peso).
- 2) Colpi sx/dx (tre variazioni di peso).
- 3) Colpo sx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.
- 4) Colpi sx/dx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.
- 5) Pugno diretto all'addome (attacco): pugno diretto all'addome .
- 6) Pugno diretto all'addome (difesa) colpire dopo che lo sparring ha attaccato: pugno diretto all'addome con uscita testa di lato.
- 7) Combinazioni libere solo braccia utilizzando pugno, palmo e punta delle dita.

d) GANCI:

- 1) Gancio al viso e al busto.

e) PUGNI A MARTELLO:

- 1) Dall'alto verso il basso.
- 2) Frontale.
- 3) Laterale.
- 4) All'indietro (dietro le nostre spalle).
- 5) All'indietro (dal basso verso l'alto).
- 6) Circolare in avanti.

f) CALCI:

- 1) Ginocchiata frontale ai genitali o al busto.
 - 2) Ginocchiata circolare alle gambe o ai fianchi.
 - 3) Calcio frontale.
 - 4) Calcio circolare.
 - 5) Calcio laterale.
 - 6) Calcio all'indietro (con la dx).
- Effettuare tutti e 4 i calci anche in pas chassè (piede scaccia piede)
- 7) Combinazione di tutti i pugni e calci

g) SHADOW BOXING COMPLETA – 3 min.

DIFESE DA PUGNI

h) DIRETTO:

- 1) Parare e colpire (interno) con l'altra mano.
- 2) Parare (dall'alto vs. basso) e colpire contemporaneamente con l'altra mano.

i) GANCIO:

- 1) Parata e pugno contemporaneamente (tenere la testa incassata) .

l) DIRETTO ALL'ADDOME:

- 1) Parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

DIFESE DA CALCIO

m) BASSO FRONTALE:

- 1) Deviazione con la gamba davanti.
- 2) Stop Kick laterale con la gamba davanti.
- 3) Stop Kick con la gamba dietro.

n) BASSO ALL'ADDOME:

- 1) Parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

o) LOW KICK:

DESTRO:

- 1) Contrazione della gamba avanti e contemporaneamente pugno al viso con la mano dx.
- 2) Alzare tibia e andare a parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
- 3) Spostare la gamba all'indietro e calcio con l'altra gamba.
- 4) Anticipare colpendo di calcio con la gamba avanti o la gamba dietro.
- 5) Anticipare colpendo con low kick sx la sua gamba avanti, avanzando lateralmente.

SINISTRO:

- 1) Alzare la tibia e andare a parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
- 2) Indietreggiare con la gamba sx e low kick o calcio ai genitali con la dx.

p) CIRCOLARE ALTO:

- 1) Parare con avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali con gamba avanti.

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) MOVIMENTI DI BASE:

- 1) Ponte.
- 2) Aragosta (hip escape).

b) DIFESA CONTRO UN AGGRESSORE IN PIEDI:

- 1) Posizione di difesa "Conchiglia".
- 2) Sparring in piedi: spostamenti sulla schiena seguendo lo sparring.
- 3) Alzarsi in piedi.

c) TECNICHE IN GUARDIA:

- 1) Lo sparring è di schiena e noi siamo all'interno delle sue gambe: colpire e rialzarsi.
- 2) Noi siamo di schiena e lo sparring è all'interno delle gambe: parata a 360° con colpo contemporaneo (lo sparring può colpire con ganci o diretti).
 - 2a) Bloccaggio della testa (afferrando orecchio o occhio) e avvolgimento del braccio dello sparring che colpisce.
 - 2b) Bloccaggio della testa (afferrando orecchio o occhio) e avvolgimento del braccio dello sparring che colpisce. Colpire con la mano che ha avvolto il braccio al viso, oppure allungare le gambe (per farsi spazio) e colpire con il gomito alla testa, oppure utilizzare il tallone per colpire reni o quadricipite.
 - 2c) Mettere un piede blocco nell'anca, calcio al viso con l'altra gamba e alzarsi.
 - per far sì che lo sparring non continui a colpire, fare ponte con le anche, in maniera che ci cada addosso ed avere la possibilità di poterlo bloccare avvolgendolo.

c) TECNICHE IN POSIZIONE MONTA:

- 1) Noi siamo sopra lo sparring: colpi circolari e diretti, pressione sui gomiti dell'aggressore e alzarsi.
- 2) Lo sparring è sopra di noi: parata a 360° con colpo contemporaneo (lo sparring può colpire con ganci o diretti).
 - 2a) Lo sparring è sopra di noi: bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarlo.
 - 2b) Lo sparring è sopra di noi: bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarlo, con l'aiuto del ginocchio dell'altra gamba.
 - per far sì che lo sparring non continui a colpire, fare ponte con le anche, in maniera che ci cada addosso ed avere la possibilità di poterlo bloccare avvolgendolo.

PART. 6 ARMI BIANCHE

a) DIFESA DA AGGRESSIONE USANDO QUALSIASI OGGETTO COME ARMA:

- a) Tirarlo.
- b) Usarlo per colpire.
- c) Proteggersi (borsa, sedia, ecc).
Lavoro psicologico:
 - a) Controllare il luogo dove siamo .
 - b) Visionare le entrate e uscite varie (porte e finestre).
 - c) Posizionarsi con le spalle al muro (in maniera da poter vedere l'entrata).
 - d) Visionare dove poter trovare delle armi improvvisate (sedie, tavoli, bicchieri, posate, ecc).

b) DIFESE DA COLTELLO:

1) Se un aggressore armato è nel raggio d'azione, reagire immediatamente e colpire direttamente i genitali.

2) Alte: parata a 360° e contemporaneamente pugno.

2a) Calcio diretto al busto. Il calcio è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

3) Basse: parata a 360° e pugno contemporaneamente.

3a) Calcio diretto al busto. Il calcio è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

PROGRAMMA CINTURA ARANCIO

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) MONTANTI:

1) Al viso e al busto.

b) CALCI:

1) Frontale sfondando.

2) All'indietro (tallonata).

3) Calcio frontale.

4) Calcio circolare.

5) Calcio laterale.

6) Calcio all'indietro.

- Effettuare tutti e 4 i calci in pas glissés (doppio balzo).

DIFESE

c) CALCI

1) Frontale: schiaffetto.

2) Frontale: parare con l'avambraccio (il gomito è rivolto verso l'alto e il pugno chiuso).

3) Low Kick destro: saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.

4) Circolare: parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci.

PART. 2 STRANGOLAMENTI

a) FRONTALE:

1) *Con spinta*: passo indietro e sollevare il braccio, gomitata al viso e ginocchiata ai genitali.

b) CRAVATTA DAL DAVANTI:

1) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento. Con il braccio che ha colpito farsi spazio in avanti, spingersi in avanti.

2) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, dopo colpi vari.

3) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, torsione antioraria sotto il braccio e leva.

4) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, colpo di avambraccio al collo e spazzata portando a terra.

c) DIETRO:

1) *Con spinta*: fare un passo avanti, ruotare per liberarsi dallo strangolamento alzare il braccio e colpire lateralmente con la mano di taglio alle costole e colpi vari, oppure concludere con leva al gomito o al polso, portando a terra.

d) DIETRO CON AVAMBRACCIO:

1) Allargare la presa con entrambe le mani e torsione della testa e del busto. Colpo di palmo ai genitali, uscire dalla presa ruotando e colpire.

2) Allargare la presa con entrambe le mani e torsione della testa e del busto. Colpo di palmo ai genitali, ruotare internamente, ginocchiata e portare a terra con leva.

3) *Con spinta*: proiezione in avanti.

e) PRESA AI POLSI:

- 1) Difesa veloce: colpi
- 2) Presa con la mano opposta (esempio dx afferra la sx), passo in avanti esterno, torsione del gomito esternamente e con lo stesso colpo di taglio alla gola.
- 3) Presa con la stessa mano (esempio dx afferra la dx), con l'altra mano afferrare il polso dello sparring, ruotare il palmo della mano bloccato verso l'alto, passo in avanti esterno e con la stessa colpo di taglio alla gola o gomitata.
- 4) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno, afferrare con la mano libera il pugno della mano bloccata, portare il gomito lateralmente e con lo stesso gomitata al viso.
- 5) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno con l'altra mano afferrare il pollice della mano dello sparring e portare in leva.
- 6) Tutte e due le mani dal davanti, calcio ai genitali, liberarsi con torsione una mano e con la stessa gomitata.
- 7) Tutte e due le mani da dietro:
 - a) calcio all'indietro (se le braccia vengo alzate).
 - b) passo all'indietro, allungare la braccia in avanti portando i palmi verso il cielo per liberarsi e palmo ai genitali o gomitata all'indietro (se si viene tirati all'indietro).
- 8) Presa da due persone.
- 9) Presa da due persone e una frontale

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

- 1) Caduta indietro con lo sparring in ginocchio dietro le gambe.
- 2) Caduta in avanti (da posizione frontale, ruotare e caduta).
- 3) Capriola laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- 4) Capriola in avanti a sx e caduta all'indietro con recupero.
- 5) Capriola in avanti e rimanere a terra (tipo judo)

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA

COLPI

a) MONTANTI:

- 1) Al viso e al busto.
- 2) Rovesciato sx.

b) MARTELLO:

- 1) Con rotazione (colpisce il pugno o l'avambraccio).

c) CALCI:

- 1) Frontale sfondando.
 - 2) All'indietro (tallonata).
 - 3) Calcio frontale.
 - 4) Calcio circolare.
 - 5) Calcio laterale.
 - 6) Calcio all'indietro.
- Effettuare tutti e 4 i calci in pas glissés (doppio balzo).

DIFESE DA PUGNI

d) DIRETTO:

- 1) Parare con schiaffetto il pugno e con la stessa replica al viso.
- 2) Parare con l'avambraccio sx e pugno con l'altra mano (solo da pugno dx)
- 3) Parata interna da pugno sx con avambraccio sx, sempre con sx colpire al viso.

- 4) Posizione di guardia con la mano sx più bassa:
 - a) Palmo verso di noi
 - b) Palmo di lato.
 - c) Palmo verso l'aggressore.
 - d) Braccio teso (imbuto interno).
 - e) Braccio teso (imbuto esterno).
 - f) Braccio semi teso (palmo verso l'alto).
 - g) Braccio piegato sopra la testa.
 - h) Gomito di lato al viso.

DIFESE DA CALCI

e) DIRETTO

- 1) Pappagallo.
- 2) Braccio teso a imbuto:
 - a) Braccio teso e contemporaneamente pugno con l'alta mano.
 - b) Uscire lateralmente, braccio teso e l'altro a protezione.

f) LOW KICK

DESTRO

- 1) Saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.

g) CIRCOLARE ALTO

- 1) Parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci.
- 2) Parare con l'avambraccio e contemporaneamente avanzare e colpire al viso.

h) SCHIVATE

Combattimento leggero, lo sparring attacca solo con le braccia, schivare con replica: rotazione del busto a dx/sx e replicare con i pugni, uscita all'indietro (calcio con la gamba avanti).

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) SIAMO DI SCHIENA:

- 1) Lo sparring in piedi cerca di passare sul lato: bloccarlo con il piede sui fianchi.

b) IN PIEDI:

- 1) Double Leg come attacco.
- 2) Difesa da Double Leg: passo indietro e colpo con l'avambraccio al collo e portare a terra.
 - 2a) Difesa da Double Leg: afferrare il viso e occhio, portare a terra con torsione.
- 3) Sprawl libero
 - 3a) Utilizzare lo Sprawl per difendersi da Double Leg (le braccia possono andare interne o esterne).

c) LO SPARRING E' SOPRA DI NOI:

- 1) Se si alza: seguire il suo movimento, afferrare il suo avambraccio con la mano opposta (avvolgendolo) e girarlo sul lato dando un colpo di bacino.
- 2) Se sta attaccato al difensore: premere la testa in basso mentre si esegue l'aragosta, gomitata sulla testa e alzarsi.
- 3) Se si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe per farlo cadere.
- 3a) Se si alza: afferrare le caviglie, inserire i piedi sulle anche e spingere per farlo cadere.
- 4) Se si alza mentre tira indietro una gamba: afferrare la caviglia più vicina, agganciare il piede dietro il ginocchio della sua gamba più lontana e spingere con l'altro piede sul bacino per farlo cadere.
- 5) "Anti-violenza", lo sparring ha le braccia sotto le nostre gambe: compressione della laringe mettendogli entrambe le mani sulla gola, incrociare le gambe a forbice intorno alla sua testa e stringere.

d) DIFESE DA PRESA AI POLSI A TERRA:

- 1) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per portare le braccia ai fianchi, spingere e ponte, dopo il ribaltamento pugni.
- 2) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il suo polso, portare in leva (waki gatame).
- 3) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il suo polso, se è troppo forte cambiare la presa e portare in leva (waki gatame).

e) DIFESE DA STRANGOLAMENTO A TERRA:

- 1) lo sparring è in monta: colpo alla gola o agli occhi (con la punta delle dita), ponte ribaltamento e colpi.
- 2) Lo sparring è in monta: doppio colpo alle mani (come strangolamento in piedi), portare un braccio sul suo petto in modo che non ci cada addosso, ponte ribaltamento e colpi.
- 3) Lo sparring è in monta: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte ribaltamento e colpi.
- 4) Lo sparring è in monta: (la sua testa è attaccata alla nostra spalla) una mano afferra i capelli, l'altra strappa la mano dal nostro collo, ponte ribaltamento.
Se non avesse i capelli: colpo con l'avambraccio al collo, afferrare il viso e torsione.
- 5) Lo sparring è in monta: (la sua testa è attaccata alla nostra spalla) con una mano pressione con il pollice nell'occhio, l'altra strappa la mano dal nostro collo, ponte ribaltamento.

f) SIAMO DI SCHIENA:

- 1) Lo sparring è sul lato (posizione in croce): fare l'aragosta e posizionarsi in guardia (lo sparring si troverà in mezzo alle nostre gambe).

PART. 6 ARMI BIANCHE

a) DIFESE DA COLTELLO:

- 1) Alta: parate a 360°, contrattacchi, afferrare il braccio dello sparring. Nessun disarmo.
- 2) Calcio diretto al corpo con o senza anticipo a seconda della distanza. Continuare a seconda della situazione e necessità.
Nessun disarmo.

3) Calcio diretto al corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a seconda la situazione e la necessità. Nessun disarmo.

4) Bassa: parata a 360°, colpi e leva portando a terra. Nessun disarmo.

5) Calcio diretto al corpo o al mento con o senza anticipo a seconda della distanza. Continuare a seconda della situazione.

Nessun disarmo.

6) Calcio diretto al mento o corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a seconda la situazione e la necessità.

Nessun disarmo.

PART. 7 COMBATTIMENTO

Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 il combattimento è contatto pieno, dai 41 in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 10 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere o altro sono facoltativi).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

1) Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.

2) Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.

3) Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.

PROGRAMMA CINTURA VERDE

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO ESTERNO.

b) CALCI:

- 1) All'interno polso o al viso.
- 2) All'esterno del polso o al viso.
- 3) Sforbiciata in aria.

DIFESE

c) CALCI

- 1) Frontale: uscire lateralmente e contemporaneamente colpire con pugno al viso, colpo con l'altro braccio teso a gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).
- 2) Frontale: piede scaccia piede e calcio ai genitali.

PART. 2 PRESE

a) AI CAPELLI:

- 1) Da davanti *senza tirare*: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali e indietreggiare tirando l'aggressore a terra, ginocchiata al viso, oppure leva al polso, o leva alla spalla (waki gatame) con possibilità di portare a terra.
- 2) Da davanti *tirando*: portare una mano a protezione frontalmente, colpo ai genitali con l'altra mano o pugno al viso.
- 3) Di lato: gomitata al viso e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano.
- 4a) Di lato: calcio laterale o calcio frontale ai genitali
- 5) Da dietro (presa alla "basetta") : torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano.
- 6) Da dietro: torsione, portare un braccio a protezione e colpi vari.

b) AL CORPO DA DAVANTI:

- 1) Braccia bloccate: colpo con le mani unite ai genitali, avvolgere con le braccia il corpo dell'avversario per ginocchiata ai genitali, sfilare un braccio e colpi vari oppure leva al braccio portando a terra. Possibilità di mordere il collo o urlare nell'orecchio.
- 2) Braccia libere: con una mano afferrare i capelli e effettuare pressione con l'altra mano sotto il naso dell'aggressore per pressione dolorosa, portare a terra.
- 3) Braccia libere: pressione con pollici negli occhi sparring, ginocchiata e portare a terra.
- 4) Braccia libere: una mano afferrare i capelli e portare l'altra mano al mento, torsione del collo e portare a terra.
- 5) Braccia libere: pressione con entrambe le mani, schiacciando il naso.
- 6) Braccia libere: pressione agli occhi con entrambe le mani (i pollici sono verso il basso).
- 7) Braccia libere: pollice sotto il naso, colpo con l'avambraccio dell'altra mano dietro al collo, portare a terra.
- 8) Braccia libere (presa molto bassa): saltello all'indietro e calcio ai genitali con la gamba avanti e gomitata e colpi vari.
- 9) Braccia libere (presa molto bassa): passo laterale, colpo di avambraccio al viso e calcio ai genitali.

10) Braccia libere (presa molto bassa): ruotare le anche e colpo con l'avambraccio al collo, afferrare il viso e torsione portando a terra.

11) Braccia libere (presa molto bassa): gomitata alla testa e ginocchiata ai genitali.

c) AL CORPO DA DAVANTI SOLLEVANDO:

1) Braccia bloccate: ginocchiata ai genitali e contemporaneamente tallonata ai glutei, sfilare un braccio e colpi vari.

2) Braccia libere: gomitata in testa e ginocchiata.

d) AL CORPO (LATERALE):

1) Colpire con il palmo ai genitali.

2) Ginocchiata ai genitali.

3) Sfilare un braccio, colpire o pressione all'occhio.

4) Tallonata ai genitali.

5) Se troppo attaccati: colpire con il palmo della mano più lontana uscendo lateralmente.

6) Pressione con il gomito al plesso solare.

7) Passo laterale colpo di palmo ai genitali e proiezione.

8) Sollevando: tallonata.

9) Sollevando su 3/4: agganciare la gamba dietro con la nostra gamba, liberare la mano già lontana e attaccare agli occhi o colpi.

e) AL CORPO DA DIETRO:

1) Braccia bloccate: colpo sx/dx ai testicoli, tallonata alla tibia, tallonata al piede, tallonata ai genitali, calcio all'indietro oppure torsione e gomitata .

2) Braccia libere: gomitata sx/dx/sx al viso, tallonata ai genitali, noccolate alla mano, afferrare le dita e rotazione (a seconda del dito che si afferra è oraria o antioraria).

f) AL CORPO DA DIETRO SOLLEVANDO:

1) Braccia bloccate: doppia tallonata, appena si atterra gomitata all'indietro e tallonata ai genitali o colpi vari.

2) Braccia libere: doppia tallonata o gomitata all'indietro, atterrati torsione e gomitata o colpi vari.

g) STUDIO DELLE LEVE AI POLSI:

1) Leva al polso (Kote gaeshi).

2) Kote gaeshi ruotando di 180 gradi

3) Spingere il polso verso la sua spalla.

4) Tirare verso di noi.

5) Pressione dal basso verso l'alto

6) Pressione con il gomito sulla mano.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

1) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa) e alzarsi in guardia.

2) Capriola laterale a dx e sx.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA

COLPI VARI

a) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO ESTERNO.

b) CALCI:

- 1) All'interno polso o al viso.
- 2) All'esterno del polso o al viso.
- 3) Uramawashi al ginocchio, al fianco, al viso e alla schiena.
Effettuare il calcio solo con la gamba avanti e in entrambe le guardie.
- 4) Frontale con la gamba dietro con saltello per cambio della guardia. Effettuare in clinch.
- 5) Sforbiciata.
- 6) Girato a genitali (dal basso verso l'alto).
- 7) Girato al ginocchio sx (tallonata interna).
- 8) Girato laterale ai genitali.
- 9) Girato laterale al busto.
- 10) Girato al viso.
- 11) Girato al viso con rotazione completa.
- 12) Girato al viso con rotazione completa (il piede rimane dritto).

DIFESE DA PUGNI

c) DIRETTO:

- 1) Contro pugno dx abbassarsi e il braccio sx colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
- 2) Contro pugno dx, uscire esternamente e parare (colpire) a scivolo.

e) DOPPIO (SX/DX):

- 1) Schivare indietreggiando il 1° pugno e parare dall'altro verso il basso il 2°.
- 2) In guardia: parare il 1° e il 2° pugno con il palmo della mano rivolto verso di noi.
- 3) In guardia: parata di palmo in anticipo sul primo pugno e contemporaneamente calcio ai genitali, parare l'altro pugno con l'altra mano se c'è reazione.

f) ALL' ADDOME:

- 1) Uscire esternamente con la mano a pappagallo.
- 2) Parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso.

DIFESE DA CALCI

g) FRONTALE:

- 1) Uscire verso sx e insieme colpire con il pugno sx a viso, colpo con braccio dx teso alla gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).
- 2) Piede scaccia piede a sx e calcio a i genitali.

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) NOI SIAMO DI SCHIENA E LO SPARRING E' IN MEZZO ALLE GAMBE (DENTRO LA GUARDIA):

- 1) Sforbiciata alle gambe.
 - 1a) Mentre viene effettuata la sforbiciata, fare pressione con il ginocchio sulla faccia dello sparring.
 - 2) Lo sparring strangola con l'avambraccio: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità

di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, inserire un piede all'interno delle sue gambe e ribaltamento.

2a) Lo sparring strangola con l'avambraccio: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, ruotare e sfilare le gambe per alzarsi in piedi.

b) NOI SIAMO DI SCHIENA E LO SPARRING E' SOPRA (strangola con l'avambraccio):

1) Bloccare con entrambe le mani il braccio che strangola, bloccare il suo piede con il nostro piede (esternamente), ponte e ribaltamento.

c) DIFESA DA STRANGOLAMENTO LATERALE:

1) Colpo al viso o alla gola e calcio al viso.

2) Colpo al viso o alla gola e leva al braccio (Juji Gatame).

2a) Colpo al viso o alla gola e tentare la leva (Juji Gatame), se lo sparring fa resistenza ruotare e portarlo di pancia e leva al braccio.

PART. 6 ARMI BIANCHE

a) UTILIZZO DEL COLTELLO:

1) Spacca ghiaccio (da l'alto verso il basso).

2) Spacca ghiaccio laterale – dx

3) Stoccata (coltello impugnato in maniera che la fine del manico sia incastrato nel palmo della mano).

4) Diretta gola o addome (coltellata diretta con impugnatura del manico a mano piena).

5) Slash andata e ritorno (il coltello viene tenuto da tre dita).

6) Bassa (milza, addome).

7) Impugnatura rovesciata (lama appoggiata sull'avambraccio).

b) DIFESA DA COLTELLATA DIRETTA:

1) Alta: parate a 360°, colpi e disarmo.

2) Bassa: parata a 360°, colpi e disarmo.

3) Diretta: calcio dx sotto l'ascella (preferibile utilizzare la gamba opposta alla mano che attacca).

3a) Diretta: piede scaccia piede e calcio al viso o addome.

3b) Diretta: passo laterale e torsione (abbassandosi) calcio circolare o laterale.

3c) Diretta: parare esternamente con l'avambraccio sx (l'attacco è con la mano dx).

3d) Diretta: parare internamente con l'avambraccio dx (l'attacco è con la mano sx).

PART. 7 COMBATTIMENTO

Dai 18 ai 40 il combattimento è contatto pieno, dai 41 in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 10 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere o altro sono facoltativi).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- 1) Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- 2) Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 3) Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.

PROGRAMMA CINTURA BLU

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO INTERNO.

DIFESE

b) PUGNI (l'aggressore è di lato a noi):

- 1) Parare con l'avambraccio e contemporaneamente passo avanti, pugno o calcio.
- 2) Applicare le 8 parate cintura arancione
Ripetere entrambi i lati

c) CALCI:

- 1) Circolare: parare con le braccia in croce e colpi (possibilità di proiettare).

PART. 2 PRESE

a) ALLA MAGLIA (da davanti):

- 1) Colpi vari.
- 2) Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
2a) Lo sparring non stacca la mano: rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare. Mettere in leva il braccio (pressione sul gomito) e portare a terra.
- 3) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
3a) Lo sparring non stacca la mano: rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente mettere in leva il braccio avvolgendolo (leva sotto il gomito dal basso verso l'alto) e pressione dell'altra mano sulla spalla dello sparring.
3b) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare. Mettere in leva il braccio avvolgendolo (leva sotto il gomito dal basso verso l'alto).
- 4) Afferrare con una mano il polso e ruotarlo leggermente, con l'altra fare pressione sul pollice. Colpi

b) ALLA MAGLIA A DUE MANI (da davanti):

- 1) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e pugno a martello o gomitata con l'altro braccio.
- 2) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Spazzata alle gambe (o sotto gari).
- 3) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Leva al braccio (una mano sul polso e l'altra all'interno del gomito) o leva al braccio teso (waki gatame).

c) ALLA MAGLIA (da dietro):

- 1) Rotazione del busto e alzare un braccio ruotando, colpi vari.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

- a) In avanti con gli avambracci.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI VARI

a) CALCI:

- 1) Ascia tirato con la gamba dietro (interno e esterno).

DIFESE DA CALCI

b) LATERALE:

- 1) Nord: avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.
- 2) Est: uscita esterna con la mano a pappagallo.
- 3) Ovest: uscita esterna con la mano a pappagallo.
- 4) Sud: passo all'indietro con la mano a pappagallo.
- 5) Centro: parare con l'avambraccio lateralmente.
- 6) Centro: parare con l'avambraccio dall'alto verso il basso.

c) CIRCOLARE:

- 1) Parare con le braccia in croce e colpi (possibilità di proiettare)
- 2) Se il calcio è molto alto: parare con l'avambraccio sopra la nostra testa piegato a 90° e spingere sulla gamba in maniera da fare cadere lo sparring.
Possibile spingere anche con tutte e due le mani.

d) CIRCOLARE GIRATO:

- 1) Calcio sulla coscia del calcio o sul sedere.
- 2) Chiudere la distanza parando con le braccia in croce.
- 3) Contro uramawashi: come le 2 sopra.

e) SPAZZATE BASSE:

- 1) Spazzare esternamente con la gamba dx la sx dello sparring, con la mano dx afferrare la sua sx.
- 2) Lo sparring è in guardia dx: spazzare esternamente con la gamba sx la gamba dx dello sparring, con la mano sx afferrare la sua dx.
- 3) Siamo in guardia dx: spazzare (sederata) internamente con la gamba dx, la sx dello sparring.

f) PROIEZIONI:

- 1) Spazzata alla gamba (o soto gari).
- 2) Caricamento d'anca (o goshi).
- 3) Presa al collo con braccio e caricamento anca (koshi guruma).
- 4) Presa al corpo con il braccio e caricamento d'anca alzando la gamba (harai goshi).
- 5) Caricamento di spalla (ippon seoi nage).
- 6) Proiezione corpo a corpo sbarrando la gamba dello sparring (bodylock).
- 7) Sbarramento delle gambe dello sparring portando a terra (tai otoshi)

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) BLOCCAGGIO DELLA TESTA A TERRA (tipo judo):

- 1) Studio della posizione
- 2) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, (se possibile avvolgere con la gamba più lontana, la gamba più vicina dello sparring), ribaltamento e colpi.
2a) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, mentre ruotiamo il busto spingere lo sparring in maniera che vada di schiena.
- 3) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, portare una gamba al collo, chiudere con forbice e leva al braccio.
- 4) Difesa: torsione e pressione con una mano al viso, inginocchiarsi e leva alla spalla.

b) SIAMO DI SCHIENA:

- 1) Lo sparring è sul lato (posizione in croce): allungare il braccio più libero facendo il ponte, ruotare le anche e le gambe per uscire dalla presa e andare in ginocchio. Afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingere per farlo cadere.
- 2) Lo sparring è sul lato (posizione in croce ma blocca con il corpo un braccio): ponte, cambiare direzione e allungare il braccio bloccato ruotando il corpo. Strangolare o afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingere per farlo cadere.
- 2a) Lo sparring è sul lato (posizione in croce ma blocca con il corpo un braccio): allungare il braccio più libero facendo il ponte, cambiare direzione e allungare il braccio bloccato ruotando il corpo. Strangolare o afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingere per farlo cadere.

PART. 6 ARMI BIANCHE

COLTELLO

a) DOPPIA COLTELLATA ALLA GOLA:

- 1) Prima dell'attacco tirare un oggetto verso l'aggressore, colpire o effettuare disarmo.
- 2) Passo laterale e torsione (abbassandosi) calcio circolare o laterale.
- 3) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la sx il braccio armato, pugno di dx e cavaliere o leva.
- 3a) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la dx il braccio armato e pugno sx, cambio presa (afferrare con la sx) e pugno di dx, cavaliere o leva.
- 3b) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la dx il braccio armato e pugno con la sx, leva al braccio (mano dx afferra il polso armato mentre la sx afferra l'interno avambraccio).
- 5) Se l'aggressore è molto vicino: parata a 360° anticipando il 1° colpo e pugno contemporaneamente.

BASTONE

a) DALL'ALTO VERSO IL BASSO:

- 1) Imbuto interno.
- 2) Imbuto esterno.
- 2a) Imbuto e afferrare con entrambe le mani il braccio armato, pugno dx, e disarmo utilizzando il ginocchio oppure cavaliere o leva portando a terra (Kote Gaeshi)
- 2b) Imbuto e mentre la mano dx afferra il braccio armato, la sx va a colpire al viso. Disarmo con il ginocchio
- 2c) Lo sparring avanza con la dx: imbuto avanzando con la gamba dx, avanzare con la sx e contemporaneamente colpo con avambraccio al collo. Afferrare il viso e portare a terra, oppure pressione agli occhi e stop kick portando a terra.

b) ALTA CON DOPPIA IMPUGNATURA:

- 1) Imbuto esterno.
- 2) Imbuto esterno effettuando il passo avanti con l'altra gamba dx, colpo di avambraccio sul collo, afferrare con tutte e due le mani il viso o le spalle dello sparring e fare torsione e portare a terra.

c) CIRCOLARE:

- 1) Parare con le braccia incrociate.

d) BASSA ALLE GAMBE:

1) Parare con la tibia (andando a colpire sulla mano/braccio armato).

PART. 7 COMBATTIMENTO

a) Combattimento senza guantoni, utilizzando tutti i colpi di braccia, di gambe, proiezioni e leve.

b) Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 il combattimento è contatto pieno, dai 41 in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 10 onces, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere o altro sono facoltativi).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

1) Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.

2) Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.

3) Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.

PROGRAMMA CINTURA MARRONE

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) COMBINAZIONI DI DUE CALCI:

- 1) Calcio frontale e calcio frontale con l'altra gamba.
- 2) Calcio frontale, calcio frontale con l'altra gamba e con stessa calcio laterale.
- 3) Calcio frontale e calcio circolare con l'altra gamba.
- 4) Calcio all' interno della mano armata (coltello) e calcio frontale con altra gamba.
- 5) (sparring è dietro) Tallonata ai genitali e calcio laterale con l'altra gamba (3 altezze: bassa, media e alta).

b) CALCI SALTATI:

- 1) Rincorsa e ginocchiata frontale saltata.
- 2) Rincorsa e ginocchiata circolare saltata.
- 3) Rincorsa e calcio frontale saltato.
- 4) Rincorsa e calcio circolare saltato.
- 5) Rincorsa e calcio laterale saltato.
- 6) In guardia; calcio circolare girato saltato (colpo con tallone o pianta del piede).
- 7) In guardia: calcio circolare girato saltato (colpo con lato del piede).
- 8) In guardia: calcio laterale girato saltato (colpo con pianta del piede).

DIFESA

a) USCIRE DA UN ACCERCHIAMENTO DI PIU PERSONE:

Valutare da quale zona è più semplice per uscire, appoggiare una spalla al muro per darsi lo slancio, caricare entrambi i pugni dal petto verso l'alto e buttarsi addosso a due avversari allargando le braccia (gli avambracci vanno a colpire al collo), scappare.

PART. 2 PRESE

a) IN CRAVATTA (proiettando):

- 1) Colpire con la mano aperta ai genitali, capriola in avanti ruotando sotto il corpo dello sparring.
- 2) Colpire con la mano aperta ai genitali, inarcare la schiena all'indietro, mettere la gamba a sbarramento e auto-caduta all'indietro.

b) STRANGOLAMENTO DA DIETRO CON AVAMBRACCIO:

- 1) Proiezione in avanti.

c) DOPPIA NELSON:

- 1) Schiacciare i gomiti verso il basso, doppia gomitata al viso, tallonate ai genitali/tibia, leva alle dita e torsione.
- 2) Schiacciare i gomiti verso il basso e proiettare in avanti mettendo una gamba a sbarramento.
- 3) Schiacciare i gomiti verso il basso, mettere la gamba a sbarramento dietro e auto-caduta all'indietro.

d) AL CORPO (proiettando):

- 1) Da dietro (braccia bloccate): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione di anca in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.
- 2) Da dietro (braccia libere): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.

e) STRANGOLAMENTO (proiettando):

1) Strangolamento frontale con rincorsa: introdurre le braccia dentro le braccia dello sparring allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo, chiudere entrambe le mani (applauso), effettuare pressione su collo ruotando.

2) Strangolamento frontale con rincorsa; introdurre le braccia dentro le braccia dello sparring allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo e proiezione d'anca.

f) DIFESA DA LEVA AL BRACCIO:

1) Portare la mano libera davanti al piede contrario e contemporaneamente stendere il braccio che viene tenuto in leva. Sedersi a terra sul fianco ed effettuare leva alle gambe o colpire con calcio ai genitali.

Leve alla gamba:

- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba colpire: sul ginocchio oppure sulla tibia .

- Colpire con entrambe le gambe dentro le caviglie dello sparring allargandole (colpire più volte, finché non cade a terra) oppure dopo aver allargato colpire con calcio ai genitali.

- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba, colpire con il tallone (sul lato interno del ginocchio) e con la stessa chiudere in forbice.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

a) Tutte le cadute e capriole dalla cintura gialla.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) CALCI SALTATI:

1) Ginocchiata frontale.

2) Ginocchiata circolare.

3) Frontale saltato.

4) Circolare saltato.

5) Laterale saltato.

6) Circolare girato saltato (colpo con la pianta del piede).

7) Circolare girato saltato (colpo con lato del piede).

8) Laterale girato saltato (colpo con tallone).

9) Frontale (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce l'interno del piede).

10) Circolare (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce l'interno del piede).

11) Circolare (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce il collo del piede).

DIFESE

b) COMBINAZIONI:

1) Difese da colpi vari a sorpresa, contrattaccando con combinazioni libere (minimo 7 difese).

- vietato indietreggiare.

- difesa e colpo contemporaneo.

- anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) MANCANZA DI LUCIDITA':

- 1) Utilizzare i piedi per allontanare lo sparring tramite calci.
 - seduto frontalmente.
 - sdraiato di schiena.
 - sul fianco appoggiandosi sul braccio.

b) TECNICHE DI SQUILIBRIO:

- 1) Leve alle gambe (Part. 2f).
 - seduto frontalmente.
 - sdraiato di schiena.
 - sul fianco appoggiandosi sul braccio.

c) PRESA ALLA TESTA IN CRAVATTA:

- 1) Attaccare la nostra gamba più lontana alla gamba più vicina dello sparring, colpire con il palmo ai genitali e contemporaneamente fare pressione in una zona dolorosa (naso, occhio, capelli, barba o lato della bocca) e ribaltare.
 - 1a) Lo sparring ha la testa bassa vicina al terreno e non riusciamo a colpire i genitali: fare pressione con la mano sul suo viso, e saltare dall'altra parte (verso la spalla dello sparring appoggiata a terra).

d) GHIGLIOTTINA (lo sparring è di schiena e noi siamo all'interno delle sua gambe):

- 1) Pressione agli occhi.
 - 1a) Lo sparring sta attaccato e non è possibile fare la pressione: inserire una mano dietro la sua schiena, tirare su le ginocchia e fare pressione sul collo.

e) DIFESA DA UDE HISHIJI (arm lock):

- a) Colpire il viso con la mano in cui viene tentata la leva, ruotare la mano verso l'esterno e avvitarci per uscire dalla leva.

PART. 6 ARMI BIANCHE

COLTELLO

d) DIFESA DA COLTELLO:

- 1) Alta: parata con il braccio opposto e passo laterale, calcio ai genitali, colpo al viso e continuare con leva portando a terra.
 - 2) Bassa: parata esterna (uscire lateralmente), pugno e cavaliere o leva.
 - 3) Bassa: parata con il braccio opposto indietreggiando.
 - 4) Difese a 360° da qualsiasi attacco, utilizzando la parata più naturale.
- Per gli attacchi da dietro girare la testa per vedere lo sparring.

Da sdraiato:

- 1) Difesa a 360° da qualsiasi attacco utilizzando i calci.
- 2) Effettuare la difesa di sopra, alzarsi e difendersi da un secondo attacco.

Da seduto a terra:

- 1) Difese a 360° da qualsiasi attacco.
- Utilizzare la parata più naturale.

Da seduto su sedia:

- 1) Difese a 360° da qualsiasi attacco.

BASTONE

e) DIFESE DA QUALSIASI ATTACCO A 360°

- Per l'attacchi da dietro girare la testa per vedere lo sparring.

f) DIFESE ATTACCO DI BAIONETTA O BASTONATA DIRETTA:

- 1) Uscita su lato dx: effettuare leva sotto il gomito per il disarmo.
- 2) Uscita su lato sx: utilizzare il fucile per colpire al viso lo sparring.
- 3) Uscire su lato dx: colpire con l'avambraccio sx il collo dello sparring, ruotargli dietro ed effettuare strangolamento al collo caricandoselo sulla schiena, chiudere in ghigliottina, portarlo in ginocchio e successivamente a terra.
- 4) Dall'alto verso il basso (colpo con il calcio del fucile o la lama), bloccare l'avambraccio, colpi e disarmare sfilando il fucile.

PART. 7 ARMI DA FUOCO

a) PISTOLA:

- 1) Da davanti con distanza.
- 2) Alla fronte.
- 3) Al petto.
- 4) Di lato:
 - a) Davanti al braccio.
 - b) Dietro al braccio.
- 5) Dietro alla testa.
- 6) Dietro altezza del collo: abbassarsi in avanti
- 7) Dietro alla schiena.

PART. 8 COMBATTIMENTO

Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 il combattimento è contatto pieno, dai 41 in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 10 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere o altro sono facoltativi).

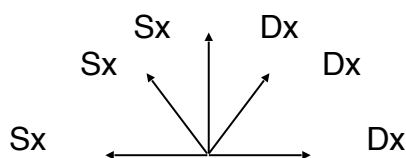
È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- 1) Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- 2) Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 3) Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.

CINTURA NERA 1° DARGA

a) COLPI VARI A 180°:

01) Posizione naturale, colpi (con insieme rotazione del busto) a 180° con pugno, palmo o punta delle dita.



02) Posizione naturale: calci frontali a 180°.

03) Posizione naturale: calcio frontale (dopo calcio, la gamba atterra in avanti) ed a seguire colpo di pugno, palmo o punta delle dita.

04) Posizione naturale: colpo di pugno, palmo o punta delle dita ed a seguire calcio frontale.

Eseguire gli stessi esercizi con raddoppio dei pugni.

05) Nel caso che lo sparring è di lato a noi (eseguire 3 varianti di peso):

Distanza corta: ruotate anche vs. lato opposto a dov'è lo s.p e pugno diretto al viso.

Distanza lunga: allungarsi verso lo sparring e pugno diretto al viso.

Distanza media: rotazione delle anche sul posto.

b) SHADOW COMPLETA 3 MIN:

01) Spostamenti in guardia sinistra: avanti, indietro a dx e a sx e contemporaneamente colpo sx (cintura gialla).

02) Piede scaccia piede e calcio con la gamba avanti: diretto, circolare, laterale (rimanere qualche secondo con la gamba tesa), uramawashi, calcio all'indietro (chassè)

03) Doppio passo con la gamba d'appoggio e : calcio frontale, circolare, laterale, all'indietro (glissè)

N.B: Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine e tutti i colpi devono essere eseguiti con le mani posizionate correttamente : alternandoli continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni.

Tra le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

c) COMBINAZIONI SU DIFESA DA:

01) Pugno diretto

02) Pugno diretto al busto.

03) Calcio ai genitali.

04) Calcio laterale

05) Calcio circolare

Effettuare combinazioni di colpi e:

a) proiezioni.

b) leve (polsi, gomiti, spalle).

c) strangolamenti o torsioni della testa.

d) DIFESA DA CALCI BASSI (frontali e circolari):

01) Difendersi usando solamente le gambe.

Finire con combinazioni o proiezioni.

e) COMBATTIMENTO SOLO CALCI 2 MIN:

01) Difendersi senza replicare usando solo gambe, da qualsiasi attacco di calcio basso.

f) DIFESE DA PUGNI O CALCI A SORPRESA:

01) Difendersi da qualsiasi attacco di pugno o calcio con combinazioni varie (proiezioni o leve).

N.B: vietato indietreggiare, difesa e colpo contemporaneo, anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.

g) DIFESE A PIRAMIDE a 360°:

01) Difese da prese ai capelli.

02) Difese da strangolamento.

03) Difese da presa alla maglia.

04) Difese da presa al corpo.

05) Difese da prese ai polsi.

06) Difese da strangolamento a terra.

h) DIFESA A PIRAMIDE FRONTALMENTE DA ARMI BIANCHE:

01) Coltello: alta, diretta, di lato, di lato bassa, doppia alla gola, slash e bassa.

02) Bastone: alta, circolare e circolare alle gambe.

- Eseguire le difese a destra e sinistra.

i) DIFESE CONTRO 2 PERSONE ARMATE (BASTONE E COLTELLO) 1 min e 1/2:

Difendersi fluidamente da due persone armate cercando di non passare in mezzo a loro e cercando ogni volta che ci si difende di posizionarsi in maniera da vedere anche l'altro (se possibile usarlo come scudo).

l) DIFESE A PIRAMIDE DA PISTOLA (effettuarle su lato dx e su sx):

01) Da davanti con distanza.

02) Alla fronte.

03) Al petto.

04) Di lato:

a) Davanti al braccio.

b) Dietro al braccio *.

05) Dietro alla testa *.

06) Dietro altezza collo: abbassarsi in avanti ed alzare il braccio sx, in maniera abbia contatto con il braccio armato, continuare con colpi e disarmo *.

07) Dietro alla schiena *.

**Prima del disarmo, colpire con l'avambraccio dentro al bicipite del braccio armato.*

m) DIFESE DA SPAZZATE BASSE (s.p. attacca con la sua gamba dx la sx):

01) Calcio laterale sx al suo ginocchio o coscia dx.

02) Alzare gamba sx, cambio passo e calcio dx circolare a genitali.

03) Entrare di anticipo con gamba sx su coscia della gamba dx.

n) DIFESE DA TERRA:

01) Calci alle tibie o alle ginocchia in maniera da non far avvicinare lo sparring.

o) CALCIO E PUGNO IN ARIA (con rincorsa):

01) Saltare colpire di calcio (saltare con la gamba alta a 90°) e pugno.

02) Saltare colpire di doppio calcio (saltare con la gamba alta a 90°) e pugno.

p) PUGNI AVANZANDO E INDIETREGGIANDO:

01) Avanzando: in guardia, passo in avanti con la dx (vicino al piede sx) e pugno sx, passo con la sx e pugno dx.

02) Indietreggiando: contrario di sopra.

q) SHADOW AGGIUNGENDO CALCI E GINOCCHiate SALTATE (cint. Marrone) – 2 min

r) COMBATTIMENTO A CONTATTO PIENO – 2 minuti/ 30 secondi/ 2 minuti

s) RIPASSO DI TUTTI I PROGRAMMI PRECEDENTI.

t) STORIA DEL KRAV-MAGA

u) PEDAGOGIA

CINTURA NERA 2° DARGA

a) COLPI VARI A 180°:

- 1) Posizione naturale: palmo, punta delle dita e gomitata con entrambe le braccia.
- 2) Posizione naturale: calcio frontale ai genitali, palmo, punta delle dita e gomitata con entrambe le braccia.
- 3) Posizione naturale: punta delle dita, palmo, gancio con entrambe le braccia e calcio ai genitali.

b) SHADOW COMPLETA (3 min):

- 13 calci e pugni (colpi di palmo, punta delle dita)
- 1) Spostamenti in guardia: avanti, indietro a dx e a sx (cintura gialla).
- 2) Piede scaccia piede e calcio con la gamba avanti: diretto, circolare, laterale (rimanere qualche secondo con la gamba tesa), uramawashi, calcio all'indietro.
- 3) 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- 4) 3 butterfly (cintura marrone).
- 5) Calcio circolare girato saltato colpendo con il lato del piede (Chuck Norris) – calcio circolare girato saltato colpendo la pianta del piede (Van Damme).
- 6) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio. Frontale, circolare, laterale e uramawashi.

c) DIFESE DA:

- 1) Pugno diretto
 - 2) Pugno diretto al busto.
 - 3) Calcio ai genitali.
 - 4) Calcio laterale
 - 5) Calcio circolare
- Effettuare combinazioni di colpi e:
 - a) proiezioni.
 - b) leve (polsi, gomiti, spalle).
 - c) strangolamenti o torsioni della testa.

d) DIFESE DA CALCI BASSI (frontali, circolare e laterali):

- 1) Difendersi usando solamente le gambe (cint. gialla/arancio)
- Finire portando a terra.

e) DIFESE A 360° DA QUALSIASI STRANGOLAMENTO IN PIEDI E A TERRA

- Finire portando a terra.

f) DIFESE A 360° DA QUALSIASI PRESA AL CORPO:

- Finire portando a terra

g) DIFESE DA ARMI BIANCHE:

- 1) Coltello: alta, diretta, di lato, di lato bassa, doppia alla gola, slash e bassa (cintura blu).
 - 2) Bastone: alta, circolare e circolare alle gambe.
- **OBBLIGATORIO DISARMARE.**

h) DIFESE CONTRO 2 PERSONE ARMATE (BASTONE E COLTELLO):

- Difendersi fluidamente da due persone armate cercando di non passare in mezzo a loro e cercando ogni volta che ci si difende di posizionarsi in maniera da vedere anche l'altro (se possibile usarlo come scudo). Utilizzare un arma per difendersi dal secondo attacco.
- Esercizio: al 1° attacco dire stop e fermarsi, guardare la 2a persona, dare il via e continuare la tecnica alla 1a persona continuando a guardare la 2a.

j) DIFESE A PIRAMIDE DA PISTOLA:

- 1) Statiche cintura nera (più lateralmente, alla tempia e sopra l'orecchio).
- 2) In movimento.
 - Dietro alla testa
 - Dietro al corpo
 - Dietro ma la pistola è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettarlo frontalmente)
 - Davanti alla testa
 - Davanti al petto
 - Davanti ma la pistola è sul fianco e si viene spinti con la mano (afferrare la pistola)
 - Laterale avanzando
 - Laterale indietreggiando

k) DIFESE MINACCIA DA COLTELLO:

- 1) Statiche.
- 2) In movimento.
 - Frontale senza contatto:
 - a) andare ad afferrare il polso armato
 - b) schiaffo sulla mano armata e calcio ai genitali, continuare con disarmo
 - Frontale al petto
 - Frontale, punta della lama alla gola
 - Frontale, punta della lama sotto la gola
 - Frontale, lama sul lato dx del collo
 - Frontale, lama sul lato sx del collo
 - Frontale, lama alla gola e l'altra mano dietro alla testa
 - Laterale al fegato
 - Laterale al rene dx
 - Laterale alla milza
 - Laterale al rene sx
 - Dietro, punta della lama alla testa
 - Dietro alla schiena
 - Dietro alla schiena, ma il coltello è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettato frontalmente)
 - Dietro con la lama alla gola e con l'altra mano veniamo afferrati al braccio
 - Dietro, la punta della lama alla schiena e con l'altra mano veniamo afferrati alla spalla (ruotare in senso orario, e schiacciare con il braccio dx il braccio armato verso l'aggressore. Abbracciarlo, colpire con il ginocchio, afferrare la mano armata e disarmare).
 - Dietro, la punta della lama al collo.

l) PROTEZIONE DEL GRUPPO (siamo alle spalle dell'aggressore):

- 1) Minaccia con la pistola frontale
- 2) Minaccia con granata (finire con leva al polso-kote gaeshi)-

m) UTILIZZARE IL COLTELLO CONTRO GLI ATTACCHI DI BASTONE:

- 1) Parare con il coltello e contrattaccare con il coltello.
- 2) Parare con il coltello e contrattaccare utilizzando colpi e coltello.
- 3) Parare con il coltello e contrattaccare utilizzando solo colpi.

n) UTILIZZARE IL COLTELLO CONTRO GLI ATTACCHI DI COLTELLO:

- 1) Parare con il coltello e contrattaccare con il coltello.
- 2) Parare con il coltello e contrattaccare utilizzando colpi e coltello.
- 3) Parare con il coltello e contrattaccare utilizzando solo colpi.

o) UTILIZZARE IL BASTONE CONTRO GLI ATTACCHI DA COLTELLO:

- 1) Parare con il bastone e contrattaccare con il bastone.
- 2) Parare con il bastone e contrattaccare utilizzando colpi e bastone.
- 3) Parare con il bastone e contrattaccare utilizzando solo colpi.

p) UTILIZZARE IL BASTONE CONTRO GLI ATTACCHI DA COLTELLO:

- 1) Parare con il bastone e contrattaccare con il bastone.
- 2) Parare con il bastone e contrattaccare utilizzando colpi e bastone.
- 3) Parare con il bastone e contrattaccare utilizzando solo colpi.

q) COMBATTIMENTO LEGGERO: BASTONE vs COLTELLO / COLTELLO vs BASTONE / COLTELLO vs COLTELLO / BASTONE vs BASTONE

r) PARATE A 360° CON IL BASTONE.

s) PARATE A 360° CON IL COLTELLO.

t) DIFESA DA PRESA AL POLSO O ALLA MAGLIA CON SUCCESSIVA COLTELLATA A 360°.

u) DIFESA DA CALCIO O PUGNO CON SUCCESSIVA COLTELLATA (minimo 10)

v) DIFESA DA CALCIO O PUGNO A SORPRESA, lo sparring non dichiara come attacca. (minimo 10)

w) COMBATTIMENTO A CONTATTO PIENO – 2 minuti/ 30 secondi/ 2 minuti

x) COMBATTIMENTO CONTRO 2 AVVERSARI – 2 min