

FEDERAZIONE EUROPEA KRAV MAGA  
RICARD DOUIEB  
FEKM-RD

# KRAV MAGA

programma  
cinture



## PROGRAMMA CINTURA GIALLA

### UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

a) Testate.

b) 9 gomitate:

1. Di fronte: circolare, dal basso verso l'alto (uppercut), dall'alto verso il basso.
2. Di lato: laterale, circolare (braccio opposto), dal basso verso l'alto.
3. Dietro: circolare, diretta al corpo, dal basso verso l'alto.

c) Colpi diretti: pugno, palmo o punta delle dita. Sul posto, avanzando o indietreggiando.

d) Gancio.

e) Colpo a martello quando l'aggressore è di lato a noi.

f) Calci e ginocchiate. Sul posto o muovendosi verso l'obbiettivo allo stesso tempo:

1. Ginocchiata diretta.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale.
4. Calcio circolare.
5. Calcio laterale posizionarsi di lato colpire con la gamba avanti.
6. Calcio diretto all'indietro.

#### **DIFESE**

g) Fermare l'aggressore che avanza: utilizzando un colpo diretto di palmo o punta delle dita, senza causare danni. Sul posto, avanzando o indietreggiando.

h) 360° e 360° con contrattacco simultaneo.

i) Contro pugno diretto al viso:

1. Difesa con il palmo.
2. Difesa e colpo simultaneo:
  - a) Contro un diretto sinistro: difesa con il palmo dx e simultaneamente colpo sx.
  - b) Contro un diretto destro: difesa con il palmo sx e simultaneamente colpo dx

j) Contro un calcio diretto basso:

1. Stop Kick (tallone interno) e colpi.
2. Se lo sparring è di lato a noi, Stop Kick laterale (tallone esterno) e colpi.

k) Conto un low-kick:

1. Blocco con la tibia e colpi.
2. Calcio frontale ai genitali.

l) Contro un calcio circolare sopra la vita: difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

## UV2 - PRESE

### a) Difese da strangolamento frontale:

1. Fermare l'aggressore prima dello strangolamento.
2. Rimuovere una mano dal collo e contrattaccare contemporaneamente con l'altra.
3. Rimuovere lo strangolamento con entrambe le mani e ginocchiata.

b) Difesa da presa in cravatta: 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) Difesa da strangolamento laterale.

d) Difesa da strangolamento da dietro sul posto o tirando: allargare le mani e contemporaneamente passo indietro, colpo di palmo a genitali, gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito di palmo, calcio ai genitali o rotazione, colpi o leva al polso. Altre opzioni sono possibili dopo il colpo ai genitali.

## UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

- a) Capriola in avanti a dx e sx.
- b) Caduta all'indietro con recupero a dx e sx.
- c) Caduta avanti ammortizzando sulle braccia.
- d) Caduta laterale a dx e sx.
- e) Caduta all'indietro.

## UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

### **BASI**

a) Posizione di guardia generale.

b) Spostamenti in tutte le direzioni.

c) Spostamenti in diverse direzioni per schivare i colpi, spezzare la distanza e cambiare direzione.

### **COLPI**

d) Testate.

e) Gomitate:

1. Circolare.
2. Dall'alto verso il basso in diagonale.
3. Dal basso verso l'alto (uppercut).
4. Frontale con avambraccio verticale.
5. Dall'alto verso il basso.

f) Pugni:

1. Colpi diretti con pugno, palmo o punta delle dita, al viso o alla gola.
2. Colpi diretti con pugno, palmo o punta delle dita, in movimento.
3. Pugni al corpo: in attacco e in difesa.
4. Croce e un colpo.

5. Croce e due colpi diretti.
6. Ganci a differenti altezze e distanze.

g) Colpi a martello.

h) Calci e ginocchiate:

1. Ginocchiata frontale.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale.
4. Calcio circolare.
5. Calcio laterale.
6. Calcio all'indietro.
7. Tutti i calci saranno effettuati anche in pas chassè.

i) Combinazioni di colpi di braccia e gambe.

j) Shadow boxing completa – 3 min.

**DIFESE DA PUGNI**

k) Contro un pugno diretto al viso, difesa e colpo simultaneo:

1. Contro un diretto sinistro: difesa con il palmo dx e simultaneamente colpo sx.
2. Contro un diretto destro: difesa con il palmo sx e simultaneamente colpo dx

l) Difese verso il basso:

1. Contro un diretto dx: difesa con il palmo sx dall'alto verso il basso e contemporaneamente pugno dx.
2. Contro un diretto sx: difesa con palmo dx dall'alto verso il basso e contemporaneamente pugno sx.

m) Contro gancio al viso: parare con l'avambraccio e contemporaneamente pugno al viso. Tenere la testa protetta incassandola nelle spalle.

n) Contro pugno diretto al corpo: parata con l'avambraccio (dall'alto verso il basso) e colpire al viso con l'altro braccio.

**DIFESE DA CALCI**

o) Contro un calcio diretto ai genitali:

1. Deviazione con la gamba avanti e colpire al viso con il braccio avanti.
2. Stop Kick laterale con la gamba davanti e colpi.
3. Stop Kick con la gamba dietro e colpi.

p) Contro calcio frontale all'addome: parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

q) Contro low-kick:

1. Contrazione della gamba avanti e colpi.
2. Alzare tibia e parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
3. Spostare la gamba all'indietro e contrattacco.
4. Anticipare colpendo di calcio frontale con la gamba avanti o la gamba dietro ai genitali.

r) Contro calcio circolare sopra la vita: difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

## **UV5 - TECNICHE AL SUOLO: l'obiettivo è non rimanere a terra**

a) Movimenti di base:

1. Ponte.
2. Gambero (hip escape).

b) Difese contro un aggressore in piedi:

1. Posizione di difesa "Conchiglia".
2. Aggressore in movimento: spostamenti sulla schiena
3. Alzarsi in piedi

c) Tecniche in guardia:

1. Il difensore è all'interno delle gambe dell'aggressore che è di schiena: colpire e rialzarsi.
2. Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle sue gambe:
  - a) parata a 360° con colpo contemporaneo.
  - b) Controllo della testa, afferrando occhio o orecchio.
  - c) Colpi: pugni, palmi, dita negli occhi, gomiti e talloni.
  - d) Liberarsi mettendo un piede contro l'anca dell'aggressore e colpire al viso con l'altra gamba. Alzarsi.

d) Tecniche in posizione monta:

1. Il difensore è sopra l'aggressore: colpi e alzarsi.
2. L'aggressore è sopra il difensore:
  - a) Difese contro colpi: parate a 360° con colpo contemporaneo.
  - b) Ponte (possibilità di spingere con il ginocchio).

## **UV6 - ARMI BIANCHE**

a) Utilizzo di qualsiasi oggetto come arma da difesa: istruzioni di sicurezza di base.

b) Se un aggressore armato è nel raggio d'azione: reagire immediatamente colpendo direttamente i genitali.

c) Difese contro attacchi da coltellata dall'alto verso il basso:

1. Parata a 360° e contemporaneamente pugno.
2. Calcio diretto al busto con o senza anticipo, in base alla distanza. Il calcio è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

d) Difese contro attacco da coltellata dal basso verso l'alto:

1. Parata a 360° e contemporaneamente pugno.
2. Calcio diretto al busto senza anticipo. Il calcio viene dato al mento o al busto, ed è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

## **APPROFONDIMENTI**

### **UV1**

#### **a) Testate**

Media distanza:

- Sbilanciarsi in avanti e colpire con la fronte dal basso verso l'alto.

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.

#### **c) Colpi diretti:**

Effettuare 3 variazioni di peso

- Sul posto – media distanza.
  - Avanzando– lunga distanza.
  - Indietreggiando – corta distanza.
- Colpo avanzando leggermente con la gamba dello stesso lato del pugno (es: pugno dx e passo con la gamba dx).

#### **d) Gancio:**

- Colpire al mento e al corpo.

#### **f) Calci:**

- Calcio frontale colpendo lateralmente (l'aggressore è di lato a noi)
- Calcio frontale e circolare con doppio passo.
- Nel calcio laterale posizionarsi di lato e colpire con la gamba avanti.
- Nel calcio circolare utilizzare dita piegate, oppure tibia.

#### **g) Fermare l'aggressore che avanza:**

- Utilizzare anche dita negli occhi (pollice o punta delle dita).

#### **h) 360:**

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

#### **i) Contro pugno diretto al viso:**

- 1) Dopo la parata colpire con il calcio frontale ai genitali.

### **UV2**

#### **a) Difese da strangolamento:**

- 1) Effettuare le tre varianti di peso

c) Difesa da strangolamento laterale:

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

**UV3**

- Caduta in avanti con movimento d'onda (se si viene afferrati alle gambe da dietro).

**UV4**

b) Spostamenti in tutte le direzioni:

- Croce: avanzare, indietreggiare, spostarsi lateralmente a dx e sx.

c) Spostamenti in diverse direzioni:

- Combattimento leggero, lo sparring attacca sia con le braccia che con le gambe: parare, schivare, o rompere la distanza avanzando. Non contrattaccare.

d) Testate:

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

f) Pugni:

- 1) 3 variazioni di peso
- 3) Pugno diretto all'addome (attacco): pugno diretto all'addome .  
Pugno diretto all'addome (difesa) colpire dopo che lo sparring ha attaccato: pugno diretto all'addome con uscita testa di lato.

g) Colpi a martello:

- Dall'alto verso il basso.
- Frontale.
- Laterale.
- All'indietro (dietro le nostre spalle).
- All'indietro (dal basso verso l'alto).
- Circolare in avanti.

o) Contro calcio diretto ai genitali:

- 2) Stop Kick laterale con la gamba davanti (tallone esterno)
- 3) Stop Kick con la gamba dietro (tallone interno)

q) Contro low-kick:

*Destro:*

- 3) Spostare la gamba avanti e contrattacco: il contrattacco può essere con calcio circolare ai genitali oppure colpendo di braccia,
- 5) Anticipare colpendo con low-kick sx la sua gamba sx, 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 dx.
- 3) Se lo sparring effettua il doppio passo, calcio sx ai genitali.

**UV5:**

c) Tecniche in guardia:

- 1) Alzarsi tramite pressione sulle ginocchia.
- 2) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle sue gambe:

- a) Parata a 360° con colpo contemporaneo (l'aggressore può colpire con ganci o diretti).
- b) Bloccaggio della testa (afferrando occhio o orecchio) e avvolgimento del braccio che colpisce.
- c) Colpire con la mano che ha avvolto il braccio, oppure colpire con il gomito alla testa, oppure utilizzare i talloni per colpire ai reni o ai quadricipiti.

d) Tecniche in monta:

- 1) Alzarsi tramite pressione sui gomiti o avambracci.
- 2) Parata a 360° con colpo contemporaneo (l'aggressore può colpire con ganci o diretti).
- a) Bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarlo.
- b) 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 della gamba opposta.

**UV6:**

- a) Utilizzo di qualsiasi oggetto come arma da difesa (giornale, chiavi, penna, bancomat, borsa...).
- Usarlo per colpire.
- Tirarlo.
- Proteggersi (borsa, sedia...).

Lavoro psicologico:

- Controllare il luogo dove siamo .
- Visionare le entrate e uscite varie (porte e finestre).
- Posizionarsi con le spalle al muro (in maniera da poter vedere l'entrata).
- Visionare dove poter trovare delle armi improvvisate (posate, bicchieri, sedie, tavoli...).

## PROGRAMMA CINTURA ARANCIO

### UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

- a) Montanti.
- b) Calcio sfondando in avanti.
- c) Calcio all'indietro (tallonata).
- d) Calci in pas glissés (doppio balzo).

#### **DIFESE**

- e) Contro calcio diretto ai genitali o al corpo: difesa con il palmo o l'interno dell'avambraccio, avanzare e colpire.
- f) Stessa difesa: utilizzare l'esterno dell'avambraccio, il pugno è chiuso.
- g) Contro low-kick destro: balzo in avanti chiudendo la distanza.
- h) Contro un calcio circolare sopra la vita: parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci, colpi vari.

### UV2 - PRESE

#### a) Difese da strangolamento:

1. Da davanti con spinta: passo indietro e sollevare un braccio.
2. Da ghigliottina da davanti: afferrare l'avambraccio e colpi ai genitali. Possibilità di fare leva alla spalla.
3. Da dietro con spinta: passo in avanti e sollevare un braccio.
4. Da dietro con avambraccio: bloccare le mani, colpi di palmo ai genitali, uscire ruotando e leva al braccio portando a terra.
5. Stesso strangolamento ma spingendo in avanti: proiezione

#### b) Difesa da presa ai polsi:

1. Presa a una mano o a due mani.
2. Due aggressori afferrano i polsi: leva al gomito.
3. Come sopra ma prima calcio frontale al primo e calcio laterale al secondo
4. Come sopra ma sono 3 aggressori. Calcio frontale a quello davanti e successivamente agli altri 2.

### UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

- a) Caduta in avanti (da posizione frontale, ruotare e caduta).
- b) Caduta indietro con lo sparring in ginocchio dietro le gambe.
- c) Capriola laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- d) Capriola in avanti e rimanere a terra (judo)

## UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

### **COLPI**

#### a) Pugni:

1. Montante.
2. Diretto con il pugno rovesciato.
3. Pungo a martello con rotazione: colpire con avambraccio o pugno a seconda della distanza.

#### b) Calci:

1. Frontale sfondando.
2. All'indietro (tallonata).
3. Tutti i calci appresi vanno effettuati in pas glissés (doppio balzo).

### **DIFESE DA PUGNI**

#### c) Contro pungo diretto al viso:

1. Parare il pugno con il palmo e con la stessa replica al viso.
  - a. Contro un diretto dx: difesa con il palmo sx e replica con pungo sx.
  - b. Contro un diretto sx: difesa con il palmo dx e replica con pugno dx.
2. Difesa utilizzando l'avambraccio:
  - a. Contro un diretto dx: parare con l'avambraccio sx e pugno con l'altra mano.
  - b. Contro un diretto sx: parata con avambraccio sx, sempre con sx colpire al viso (pugno rovesciato).
3. Difese da diretto destro, utilizzando la guardia con la mano sx bassa:
  - a. Palmo verso di noi
  - b. Palmo di lato.
  - c. Palmo verso l'aggressore.
  - d. Braccio teso (imbuto interno), braccio teso (imbuto esterno), braccio semi teso (palmo verso l'alto).
  - e. Braccio piegato sopra la testa.

### **DIFESE DA CALCI**

#### d) Contro un calcio diretto al corpo:

1. Difesa uscendo esternamente utilizzando il palmo della mano (pappagallo).
2. Difesa uscendo esternamente con il braccio dietro teso e pugno al viso con l'alta mano.

#### e) Contro low-kick:

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

#### f) Contro un calcio circolare sopra la vita:

1. Difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali avanzando in diagonale, sul lato opposto del calcio dell'aggressore.
2. Rotazione del busto e parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci, colpi vari.
3. Parare con l'avambraccio e colpire al viso avanzando.

### **SCHIVATE E CONTRATTACCHI**

#### g) Schivare pugni diretti portando il busto all'indietro e contrattaccare con calcio frontale.

#### h) Schivare tramite rotazione del busto a dx/sx e replicare con i pugni contemporaneamente.

## UV5 - TECNICHE AL SUOLO

a) Il difensore è di schiena, l'aggressore in piedi cerca di passare sul lato: bloccarlo con il piede ai fianchi.

b) In piedi, difese da prese alle gambe per portare a terra:

1. Studio del Double Leg.
2. Mettere l'avambraccio al collo, afferrare gli occhi o il viso con l'altra mano e portare a terra.
3. Sprawl: se possibile, posizionare le braccia al centro della schiena e andare in dietro o di lato.

c) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la sua guardia):

1. Se l'aggressore 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 l'aggressore sta attaccato al difensore: premere la testa in basso mentre si esegue gambero, gomitata sulla testa e alzarsi.
3. Se l'aggressore si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe sul bacino 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", l'aggressore ha le braccia sotto le gambe del difensore, compressione della laringe mettendogli entrambe le mani sulla gola, incrociare le gambe a forbice intorno alla sua testa e stringere.

d) Il difensore è di schiena e l'aggressore è sopra di lui (posizione di monta):

1. Difese da presa ai polsi (prima che i polsi tocchino terra):
  - a. Abbassare le braccia lungo i fianchi e contemporaneamente fare il ponte in diagonale. Colpi vari.
  - b. Unire le mani e afferrare il suo polso, portare in leva polso e gomito (waki gatame).
  - c. Come sopra ma se è troppo forte cambiare polso dell'aggressore.

2) Difese da strangolamento:

- a. Staccare una delle mani che strangola, colpo alla gola o agli occhi (con la punta delle dita), ponte e colpi.
- b. Doppio colpo alle mani (come strangolamento in piedi), ponte, e colpi.
- c. Il peso dell'aggressore è in avanti e le sue braccia sono tese: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte, e colpi.
- d. Le teste sono vicine:
  - 1) Strappare una mano che strangola e con l'altra mano pressione con il pollice nell'occhio, ponte laterale.
  - 2) Strappare una mano che strangola e con l'altro avambraccio colpire al collo, afferrare il viso o i capelli e torsione.

e) Il difensore è di schiena e l'aggressore è di lato (posizione in croce): fare il gambero e posizionarsi in guardia (l'aggressore si troverà all'interno delle gambe del difensore).

## **PART. 6 ARMI BIANCHE**

### c) Difese contro attacchi da coltellata dall'alto verso il basso:

1. Parata a 360°, contrattacchi (minimo 2 colpi), 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 secondo la situazione e la necessità. Nessun disarmo.

### d) Difese contro attacco da coltellata dal basso verso l'alto:

1. Parata a 360°, colpi e leva portando a terra. Nessun disarmo.
2. Calcio diretto al corpo o al mento senza anticipo. Continuare a seconda della situazione. Nessun disarmo.
3. Calcio diretto al mento o corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a secondo 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 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 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.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## **APPROFONDIMENTI**

### **UV1**

#### **a) Montanti:**

- Al viso e al busto.

#### **b) Calci:**

c) All'indietro (tallonata).

d) Calci in pas glissés (doppio balzo).

- Calcio frontale.

- Calcio circolare.

- Calcio laterale.

- Calcio all'indietro.

### **UV2**

#### **a) Strangolamento dal davanti:**

1) Da davanti con spinta: passo indietro e sollevare il braccio, gomitata al viso e ginocchiata ai genitali.

2) Da ghigliottina:

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

3) 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.

4) 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.

5) Con spinta: proiezione in avanti.

b) Prese 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

#### **UV4**

##### a) Pugni

- Montanti al viso e al busto.

##### b) Calci in pas glissés (doppio balzo).

- Calcio frontale.

- Calcio circolare.

- Calcio laterale.

- Calcio all'indietro.

##### f) Contro low-kick:

- Il calcio dell'aggressore è dx.

#### **UV5**

##### c) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la sua guardia):

3a) Se l'aggressore si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe sul bacino per farlo cadere.

## PROGRAMMA CINTURA VERDE

### UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.

b) Calci con il bordo del piede (schiaffo):

1) All'interno polso.

2) All'esterno del polso.

c) Sforbiciata saltata.

#### DIFESE

c) Contro calci diretti:

1. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno al viso

2. Calcio diretto ai genitali saltando lateralmente (piede scaccia piede) Se il calcio dell'aggressore è dx, uscire a dx e viceversa.

### UV2 - PRESE

a) Difese da presa 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 tirando: gomitata al viso o al petto e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano.

4. Da dietro (presa alla "basetta") : torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.

5. Da dietro tirando: torsione, portare un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.

b) Difese da prese 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 urlare nell'orecchio o mordere il collo.

2. Braccia libere:

a. Spingere sul naso o con i pollici negli occhi. Questa tecnica non è fatta per danneggiare gli occhi, ma per facilitare la spinta.

b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.

3. Presa bassa a braccia libere:

a. Ginocchiata e gomitata alla nuca. I colpi devono essere controllati.

b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.

4. Presa sollevando con le braccia bloccate: ginocchiata, liberare un braccio e colpire.

c) Difese da prese al corpo laterale:

1. Spostamento del bacino indietro e colpire con il palmo ai genitali con la mano più lontana.
2. Sollevando: tallonata ai genitali con la gamba più lontana.  
Se la presa è di 3/4, agganciare la gamba dietro, liberare il braccio e gomitata o pressione agli occhi.

d) Difese da prese da dietro:

1. Braccia bloccate: colpi da palmo ai genitali, tallonata alla tibia, tallonata al piede, tallonata ai genitali, calcio all'indietro oppure torsione e gomitata .
2. Braccia libere: busto in avanti e gomitate al viso, tallonata ai genitali, noccolate alla mano, afferrare le dita e rotazione (a seconda del dito che si afferra è oraria o antioraria).
3. Sollevando (braccia bloccate o libere): tallonate (liberare un braccio se le braccia sono bloccate), gomitata e colpi successivi.

e) Leve ai polsi:

1. La mano dell'aggressore è chiusa: afferrare il polso con una mano e il dorso con l'altra, leva tirando o spingendo.
2. La mano dell'aggressore è aperta: afferrare con i pollici il dorso della mano, leva tirando o spingendo.
3. Gomitata sul dorso della mano spingendo o tirando.

## UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

a) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa).

b) Capriola laterale.

## UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

### COLPI

a) Swing.

b) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.

c) Calci:

1. Calci con il lato del piede (schiaffo):
  - a. All'interno polso.
  - b. All'esterno del polso
2. Calcio a uncino (uramawashi) colpendo con il tallone.
3. Calcio frontale con la gamba dietro, con saltello per cambio della guardia.
4. Sforbiciata saltata.
5. Calci girati:
  - a. Tallonata (ai genitali o al ginocchio).
  - b. Piede dritto.
  - c. Piede di lato.
  - d. Circolare.
  - e. Schiaffo.

## **DIFESE DA PUGNI**

### d) Contro pugno diretto dx al viso:

1. Difesa interna a scivolo con il braccio sx che colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
2. Uscire esternamente e parare a scivolo con il braccio sx.

### e) Contro doppio pugno (sx-dx) diretti:

1. Doppia parata con il palmo della mano sx rivolto verso di noi, contro attacco di pugno o calcio.
2. Schivare indietro reggiando il 1° pugno e parare dall'altro verso il basso il 2°.

### f) Contro pugno all'addome:

1. Parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso.
2. Difesa uscendo esternamente utilizzando il palmo della mano (pappagallo).

## **DIFESE DA CALCI**

### g) Contro frontale:

1. Piede scaccia piede a sx e calcio a i genitali.
2. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno sx a viso, calcio frontale dx.

## **UV5 - TECNICHE AL SUOLO**

### a) Il difensore è di schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la guardia):

1. Sforbiciata alle gambe tenendo con una mano il collo e l'altra il braccio.
2. L'aggressore strangola con l'avambraccio: allargare con i piedi le sue gambe internamente, controllare il braccio e la testa. Ribaltamento o posizionarsi sulla sua schiena.

### b) Il difensore è di schiena l'aggressore è sopra (posizione di monta) strangola con l'avambraccio:

1. Blocco del braccio e ponte.

### c) Difese da strangolamento laterale:

1. Strappare una delle mani che strangola, colpo al viso o alla gola, inserire un ginocchio e calcio con l'altra gamba. Alzarsi
2. Come sopra ma invece del calcio avvolgere la testa con una gamba, leva al gomito (arm bar), tallonata. Alzarsi.
3. Se l'aggressore riesce a resistere: ruotare e portarlo di pancia e leva al braccio. Alzarsi.

### d) Il difensore è di schiena, l'aggressore è in posizione a croce: Un braccio del difensore controlla la testa dell'aggressore e l'altro braccio è sotto il braccio dell'aggressore. Ponte e recupero della guardia.

## UV6 - ARMI BIANCHE

a) Utilizzo del coltello, studio di diverse impugnature e attacchi: dall'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, punta, e rasoio.

b) Difese da coltellata dall'altro verso il basso: parata a 360°, colpi e disarmo.

c) Difesa da coltellata dal basso verso l'alto: parata a 360°, colpi e disarmo.

d) Difese da coltellata diretta:

1. calcio al busto o sotto l'ascella (preferibile utilizzare la gamba opposta alla mano che attacca).
2. Piede scaccia piede e calcio al viso o addome. Continuare a seconda della situazione e necessità.
3. Schivare tramite passo e torsione del busto lateralmente, calcio circolare o laterale.
4. Parare con l'avambraccio sx (se l'attacco è con la mano dx) a scivolo, controllo del braccio armato, colpi e disarmo.
5. Parare con l'avambraccio dx (se l'attacco è con la mano dx), cambio delle mani, blocco del braccio armato, colpi e 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 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 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.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## **APPROFONDIMENTI**

### **UV1**

#### **c) Contro calci diretti:**

1) colpo con l'altro braccio teso a gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).

### **UV2**

#### **a) Difesa da presa ai capelli:**

4a) Di lato: calcio laterale o calcio frontale ai genitali

#### **b) Difese da prese al corpo:**

- Braccia libere: con una mano afferrare i capelli e effettuare pressione con l'altra mano sotto il naso dell'aggressore.
- Braccia libere: pressione agli occhi con entrambe le mani (i pollici sono verso il basso).
- Braccia libere: pollice sotto il naso, colpo con l'avambraccio dell'altra mano dietro al collo, portare a terra.
- Braccia libere (presa molto bassa): passo laterale, colpo di avambraccio al viso e calcio ai genitali.
- Sollevando braccia libere: gomitata alla testa e ginocchiata.

#### **c) Difese da prese al corpo laterale:**

- Ginocchiata ai genitali.
- Sfilare un braccio, colpire o pressione all'occhio.
- Tallonata ai genitali.
- Se troppo attaccati: colpire con il palmo della mano più lontana uscendo lateralmente.
- Pressione con il gomito al plesso solare.
- Passo laterale colpo di palmo ai genitali e proiezione.

#### **e) Leve ai polsi:**

- Torsione laterale (Kote gaeshi).
  - Torsione ruotando di 180 gradi.
  - Pressione dal basso verso l'alto
- E' possibile effettuarle con la mano aperta o chiusa.

### **UV4**

#### **c) Calci:**

- 2) Uramawashi: al ginocchio, al fianco, al viso e alla schiena.
- 3) Effettuare in clinch.

#### **e) Contro doppio pugno (sx-dx) diretti:**

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.

#### **g) Contro frontale:**

2) dopo il pugno è possibile: colpire con braccio dx teso alla gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).

## **UV5**

a) Il difensore è di schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la guardia):

1a) Mentre viene effettuata la sforbiciata, fare pressione con il ginocchio sulla faccia dello sparring.

2a) Alzarsi o posizionarsi sulla schiena: 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 posizionarsi sulla schiena o alzarsi.

2b) Ribaltamento: 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.

b) Il difensore è di schiena l'aggressore è sopra (posizione di monta) strangola con l'avambraccio:

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

c) Difese da strangolamento laterale:

1a) Tartaruga

## **UV6**

a) Utilizzo del coltello:

- Spacca ghiaccio (da l'alto verso il basso).
- Spacca ghiaccio laterale – dx
- Stoccata (coltello impugnato in maniera che la fine del manico sia incastrato nel palmo della mano).
- Diretta gola o addome (coltellata diretta con impugnatura del manico a mano piena).
- Slash andata e ritorno (il coltello viene tenuto da tre dita).
- Bassa (milza, addome).
- Impugnatura rovesciata (lama appoggiata sull'avambraccio).

# PROGRAMMA CINTURA BLU

## UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

a) Colpi di taglio interno dell'avambraccio.

### **DIFESE**

b) Contro pugno diretto al viso, l'aggressore è di lato a noi:

1. L'aggressore è a sx e colpisce con la sx: difesa esterna con il braccio sx, avanzando. Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la dx parare internamente con la sx tramite rotazione del corpo.
2. L'aggressore è a dx e colpisce con la dx: difesa esterna con il braccio dx, avanzando. Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la sx parare internamente con la dx tramite rotazione del corpo.

*In entrambi i primi due casi, afferrare il braccio dell'aggressore se possibile.*

c) Contro calcio circolare al corpo o al viso: avanzare parando con le braccia in croce, e contrattacco. Possibilità di proiettare l'aggressore.

## UV - 2 PRESE

a) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

1. Colpi vari se non ci sono altre alternative.
2. Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
3. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
4. Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
5. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
6. Leva al pollice della mano che afferra. L'altra mano afferra il polso saldamente.

b) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

1. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire internamente con pugno a martello o gomitata, e ginocchiata.
2. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire, afferrare il polso dell'aggressore e leva al braccio e al polso.
3. Leva al pollice.

c) Liberarsi da una presa da dietro tirando o spingendo:

1. Rotazione dal lato in cui si viene tirati e alzare un braccio ruotando, colpi vari.

## UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

a) In avanti con gli avambracci.

## UV4 - TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

### **COLPI**

a) Calcio ad ascia.

b) Colpi di taglio interno dell'avambraccio.

### **DIFESE DA CALCI**

c) Contro calcio laterale:

1. Indietreggiare e contemporaneamente parare con la mano avanti a pappagallo.
2. Uscita esterna con la mano avanti a pappagallo.

3. Uscita esterna con la mano dietro a pappagallo.
4. Avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.
5. Contro calcio medio o alto: parare con l'avambraccio lateralmente.

d) Contro calcio circolare:

1. Parare con le braccia in croce e colpi. Possibilità di proiettare l'aggressore.
2. Se il calcio è molto alto: parare sollevando il calcio dell'aggressore con l'avambraccio sopra la nostra testa piegato a 90° e spingere sulla gamba in maniera da fare cadere lo sparring.

e) Contro calcio girato: parare con le braccia in croce. Possibilità di proiettare l'aggressore.

f) Contro calcio a uncino: calcio sulla coscia dell'aggressore all'inizio del suo attacco.

### **SPAZZATE**

g) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba avanti. Possibilità di avanzare in pas-chassé.

h) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba dietro.

i) Spazzata con un calcio girato circolare alto.

### **PROIEZIONI**

j) Spazzata della gamba all'indietro (o soto gari).

k) Proiezione d'anca afferrando la testa. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

l) Proiezione d'anca afferrando le anche. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

m) Proiezione di spalla. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

n) Proiezione bloccando le gambe dell'aggressore (bodylock).

o) Sbarramento dietro le gambe dell'aggressore portando a terra.

## **UV5 - TECNICHE AL SUOLO**

a) Difesa da presa alla testa di lato (tipo judo):

1. Studio della posizione
2. Posizionarsi di lato e effettuare presa di un punto sensibile (occhio, capelli, barba, sotto il naso, angolo delle labbra) dell'aggressore e ribaltarlo passandolo sopra di noi. Stabilizzare, colpire e alzarsi. Se possibile avvolgere con la gamba più lontana, la gamba più vicina dello sparring.
3. Se la posizione lo permette, avvolgere la testa dell'aggressore con la gamba più lontana. Colpi o leva al braccio e alzarsi.
4. Se l'aggressore tiene la testa a terra: torsione e pressione con una mano a terra e alzarsi. Se non lascia la presa, continuare e leva alla spalla, alzarsi e colpire.

b) Il difensore è di schiena, e l'aggressore è di lato (posizione in croce):

1. Entrambe le braccia del difensore sono sotto l'aggressore, fare il ponte, torsione del

corpo verso l'aggressore. Alzarsi o, afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingendo per farlo cadere.

2. Un braccio del difensore controlla la testa dell'aggressore e l'altro è sotto il busto dell'aggressore: ponte e allungare il braccio più libero, cambiare direzione e allungare il braccio bloccato ruotando il corpo. Alzarsi o strangolare.

## UV6 - ARMI BIANCHE

### **DIFESE DA COLTELLO**

Contro attacco circolare andata e ritorno, tipo rasoio:

a) Prima dell'attacco, se possibile tirare un oggetto verso l'aggressore, colpire o effettuare disarmo. Questa tecnica può essere efficace contro qualsiasi tipo di attacco da coltello.

b) Calcio diretto.

c) Schivare lateralmente e calcio calcio circolare o laterale (come difesa da coltellata diretta).

d) Schivare all' indietro:

1. Parare con entrambi gli avambracci, afferrare con la sx il braccio armato e pugno di dx. Disarmo
2. Parare con entrambi gli avambracci, afferrare con la dx il braccio armato e pugno con sx, leva al braccio.
3. Parare con l'avambraccio sx e contrattacco dx. Disarmo.
4. Parare l'avambraccio dx e pugno sx contemporaneamente. Cambio presa (afferrare con la sx) e pugno di dx, disarmo.

e) Se l'aggressore è molto vicino: parare anticipando, pugno contemporaneamente e disarmo.

### **DIFESE DA BASTONE**

f) Difese da bastonata dall'alto verso il basso:

1. Attacco aperto: imbuto interno e contemporaneamente pugno. Colpi e disarmo.
2. Attacco chiuso o a due mani: imbuto esterno. Il resto della difesa sarà diverso a seconda della gamba che avanza.

g) Contro bastonata circolare sopra la vita: parare con le braccia in croce, afferrare il braccio armato, colpi e disarmo.

h) Contro bastonata circolare alle gambe: saltare in avanti con la gamba alzata e parare con la tibia, parare con la tibia. Colpi e disarmo se possibile.

## PART. 7 COMBATTIMENTO

a) Combattimento senza guantoni: testa, gomiti, ginocchia dita negli occhi, proiezioni, spazzate, leve, morsi. Combattimento leggero e controllo assoluto dei colpi.

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

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 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 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.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## APPROFONDIMENTI

### UV2

a) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

2) Se il braccio rimane teso: leva sotto il gomito dal basso verso l'alto e pressione sulla spalla con l'altra mano.

2) Se piega il gomito: leva sotto il gomito unendo entrambe le mani.

4) Ginocchiata all'addome o genitali e leva al gomito come sulla difesa da coltellata bassa.

### UV4

b) Contro calcio laterale:

1) Sud

2) Est

3) Ovest

4) Nord

5a) Centro: parare con l'avambraccio dall'alto verso il basso.

e) Contro calcio girato:

- Calcio sulla coscia del calcio o sul sedere.

### **SPAZZATE**

g) Aggressore in guardia dx: spazzata della gamba dx con la nostra sx.

h) Aggressore in guardia sx: spazzata della gamba sx con la nostra dx.

i) Aggressore in guardia sx: ruotare in senso anti orario e effettuare spazzata con la gamba sx tramite calcio girato (sederata alla coscia sx).

(si può anche effettuare la spazzata ruotando e andando con il ginocchio dx a terra)

### **SPAZZATE**

k) Koshi guruma

l) Harai goshi

m) Ippon seoi naghe

o) Tai otoshi

### UV5

2a) Effettuare presa di un punto sensibile mentre ruotiamo il busto spingere lo sparring in maniera che vada di schiena.

### UV6

#### **DIFESE DA BASTONE**

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) L'aggressore 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.

# PROGRAMMA CINTURA MARRONE

## UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

#### a) Combinazioni di due calci:

1. Due calci diretti.
2. Calcio frontale e calcio circolare con l'altra gamba.
3. Calcio con il lato del piede (schiaffo) e calcio frontale.
4. Tallonata all'indietro e calcio dritto all'indietro.

#### b) Calci saltati:

1. Ginocchiata saltata diretta.
2. Ginocchiata saltata circolare.
3. Calcio diretto saltato.
4. Calcio circolare saltato.
5. Calcio laterale saltato.
6. Calcio frontale saltato al busto, prima di atterrare, afferrare l'aggressore e colpire con pugno o colpo a martello.

### **DIFESE**

#### c) Contro un accerchiamento di più' persone: finta, saltare in avanti e colpire con gli avambracci.

## UV2 - PRESE

#### a) Difesa da presa la collo laterale (cravatta):

1. L'aggressore spinge verso il basso: seguire il movimento in avanti e proiezione
2. L'aggressore esegue una pressione verso il basso alla cervicale: proiezione all'indietro, con la gamba dietro a sbarramento.

#### b) Difesa da strangolamento da dietro con l'avambraccio (l'aggressore spinge in avanti):

1. Proiezione in avanti.

#### c) Difesa da doppia Nelson:

1. Schiacciare i gomiti verso il basso, doppia gomitata al viso, leva alle dita e torsione. Possibilità di colpire ai genitali con il tallone.
2. Proiezione in avanti.
3. Proiezione all'indietro.

#### d) Difesa da presa al corpo:

1. L'aggressore viene avanti in corsa: indietreggiare, colpire con l'avambraccio al collo, proiezione o leva al collo.
2. Dietro spingendo braccia bloccate: proiezione in avanti.
3. Davanti spingendo braccia libere: proiezione in avanti.

#### e) Difesa dal leva la braccio da dietro (presa del poliziotto):

1. Gomitata all'indietro.
2. Inclinazione del busto in avanti, andare a terra e calcio.

## UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

Tutte le cadute e capriole dalla cintura gialla.

## UV4 - TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

### **COLPI**

#### **a) Calci saltati:**

1. Ginocchiata frontale.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale saltato.
4. Calcio circolare saltato.
5. Calcio laterale saltato.
6. Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
7. Calcio circolare girato saltato (tallone).
8. Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
9. Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
10. Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
11. Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba.

### **DIFESE**

#### **b) Contro calci o pugni a sorpresa (minimo 5 difese).**

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

## UV - 5 TECNICHE AL SUOLO

**a) Se si viene colpiti o si perde lucidità: cadere a terra e difendersi con i piedi rivolti verso l'aggressore.**

**b) Difensore è seduto o sdraiato: tecniche di squilibrio.**

- seduto frontalmente.
- sdraiato di schiena.
- sul fianco appoggiandosi sul braccio.

**c) Difesa da presa la collo laterale (cravatta), stesso attacco come in piedi: afferrare un punto sensibile (occhio, naso, capelli, barba, lato della bocca) e colpo ai genitali con l'altra mano. Se resiste, saltare sull'altro lato.**

**d) Difesa da ghigliottina:**

1. Pressione agli occhi.
2. Se non è possibile fare la pressione agli occhi, mettere la mano dietro la schiena, e fare pressione con la spalla.

**e) Difesa da leva al gomito (Juji-gatame) prima che la leva sia chiusa: colpire il viso con la mano in cui viene tentata la leva, ruotare la mano verso l'esterno e avvitarci per uscire dalla leva.**

## UV6 - ARMI BIANCHE

### **DIFESE DA COLTELLO**

a) Contro coltellata dal basso verso l'alto:

1. Parare con l'avambraccio uscendo in diagonale, contrattacco con l'altra mano e disarmo.
2. Parare con l'avambraccio dx contro un attacco dx, cambio delle mani, afferrare il braccio armato con la sx e colpo con la dx. Disarmo.

b) Difese contro qualsiasi attacco e angolo. Per gli attacchi da dietro il difensore terrà la testa girata, per seguire i movimenti dell'aggressore.

c) Esercizi di difesa quando il difensore è seduto su una sedia o a terra.

d) Esercizi di difesa quando il difensore è sdraiato.

### **DIFESE DA BASTONE**

e) Contro un aggressore armato di bastone che attacca in modi differenti: (dall'alto verso il basso, di lato alto, medio e basso) e da tutti gli angoli: davanti, di lato e da dietro. Per gli attacchi da dietro il difensore terrà la girata, per seguire i movimenti dell'aggressore.

### **DIFESE DA ATTACCO DA BAIONETTA O BASTONE DIRETTO**

f) Parare con l'interno del palmo e avanzare in diagonale verso il lato interno dell'aggressore. Afferrare l'arma con entrambe le mani e contrattacco.

g) Parare con l'interno del palmo e avanzare in diagonale verso il lato esterno dell'aggressore. Afferrare l'arma e contrattacco.

h) Stessa parata e colpire con l'avambraccio al collo per strangolare e portare l'aggressore sulla nostra schiena. Portare a terra.

i) Contro un attacco dall'alto verso il basso: (colpo tirato con il calcio del fucile o la lama), parare con la mano o l'avambraccio, sull'avambraccio dell'aggressore, in anticipo al suo attacco.

## UV7 - ARMI DA FUOCO

### **NEUTRALIZZAZIONE DI UN AGGRESSORE CHE MINACCIA CON LA PISTOLA:**

a) Minacce frontali a varie distanze e altezze.

b) Minacce di lato, davanti al braccio, l'arma è a contatto.

c) Minaccia di lato, dietro al braccio, l'arma è a contatto.

d) Minaccia alla testa, l'arma è a contatto.

e) Minaccia sopra le spalle, l'arma è a contatto.

f) Minaccia alla schiena, l'arma è a contatto.

## UV8 - 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 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 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.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## APPROFONDIMENTI

### UV1

#### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

##### a) Combinazioni di due calci:

2a) Calcio frontale, calcio frontale con l'altra gamba e con stessa calcio laterale.

### UV2

##### c) Difesa da doppia Nelson:

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) Difesa da presa al corpo:

1) L'aggressore viene avanti in corsa: indietreggiare, introdurre le braccia dentro le braccia dell'aggressore allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo, proiettare o effettuare leva al collo chiudendo entrambe le mani (applauso), effettuare pressione su collo e ruotare.

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

3) 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) Difesa dal leva la braccio da dietro (presa del poliziotto):

2) 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.

### UV4

Calci saltati:

9. Butterfly

10. Butterfly

11. Butterfly

### UV6

b) Difensore è seduto o sdraiato: tecniche di squilibrio.

- seduto frontalmente.

- sdraiato di schiena.

- sul fianco appoggiandosi sul braccio.

Applicare le leve alle gambe (UV2 e2)

c) Difesa da presa la collo laterale (cravatta), stesso attacco come in piedi:

- 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.

Se l'aggressore 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) Difesa da ghigliottina (l'aggressore è di schiena e noi siamo all'interno delle sue gambe):

1) Pressione agli occhi.

2) Se non è possibile fare la pressione agli occhi, inserire una mano dietro la sua schiena, tirare su le ginocchia e fare pressione sul collo con la spalla.

## **UV6**

a) Contro coltellata dal basso verso l'alto:

2) Parare con l'avambraccio dx contro un attacco dx, cambio delle mani, afferrare il braccio armato con la sx e colpo con la dx. Disarmo.

- Se la distanza è lunga: avanzare.

- Se la distanza è corta: indietreggiare.

Alta:

- Parata con il braccio opposto e passo laterale, calcio ai genitali, colpo al viso e continuare con leva portando a terra.

- Stretta: torsione del busto e parare esternamente. Colpi e disarmo.

## **DIFESE DA ATTACCO DA BAIONETTA O BASTONE DIRETTO**

f) Uscita su lato dx: effettuare leva sotto il gomito per il disarmo.

g) Uscita su lato sx: utilizzare il fucile per colpire al viso lo sparring.

h) 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.

i) Dall'alto verso il basso (colpo con il calcio del fucile o la lama), bloccare l'avambraccio, colpi e disarmare sfilando il fucile.

## PROGRAMMA CINTURA NERA 1° DARGA

### UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner, da posizione naturale:

- a) Colpi di pugno, palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato.
- b) Calcio diretto. In avanti, in diagonale e di lato.
- c) Combinazione di calcio frontale e pugno o palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato. Stesso gamba, stesso braccio.
- d) Combinazione di pugno o palmo o punta delle dita e calcio frontale. In avanti, in diagonale e di lato. Stesso braccio, stessa gamba.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Durante la Shadow i colpi devono essere portati con le mani correttamente posizionate, e i colpi di palmo, pugno o punta delle dita devono essere continuamente alternate.

Tecniche imposte nell'ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro.
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e a uncino.

N.B: Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine richiesto.

Tra le 13 tecniche imposte i vari colpi sono liberi. Gli spostamenti devono essere effettuati in tutte le direzioni. Oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci, privilegiando le combinazioni di pugni, palmi e punta delle dita.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Dalla posizione di guardia, combinazioni di almeno due colpi e concludere portando a terra l'attaccante.

a) Difese contro attacchi conosciuti:

1. Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
2. Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
3. Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
4. Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
5. Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

b) Difese da tutti i calci bassi.

c) Difese da pugno o calcio a sorpresa (minimo 5):

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

## UV4 - DIFESE DA PRESE

Difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato. Contrattacco minimo di due colpi.

## UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE (COLTELLO/BASTONE)

a) Difese da qualsiasi attacco da coltello o bastone a dx e sx:

- bastone: alto verso il basso, circolare alta, circolare media e bassa.
- coltello: all'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, diretta a tutte le altezze e distanze.

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

## UV6 - DIFESE CONTRO MINACCE DA ARMA DA FUOCO

a) Contro minaccia da pistola:

- frontale al viso e al corpo.
- dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
- di lato davanti al braccio, dietro al braccio.

Tutte le minacce sono fatte devono essere fatte con la mano dx e con la sx.

## UV7 - 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 12 onces, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

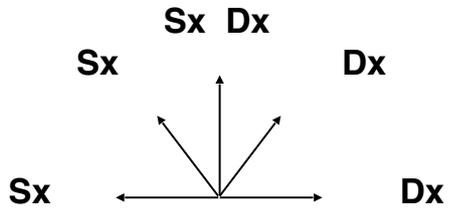
È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- 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.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## APPROFONDIMENTI

### UV1

Colpi senza chiamata



Quando l'aggressore è di lato eseguire 3 varianti di peso:  
distanza corta, distanza lunga, distanza media.

## PROGRAMMA CINTURA NERA 2° DARGA

### UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner in posizione naturale:

- a. Combinazione di 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate. In avanti, in diagonale e di lato.
- b. Combinazione di calcio frontale, e 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate accorciando la distanza. Es: calcio sx, pugno sx, palmo dx, gomitata sx e dx
- c. Combinazione di 2 colpi di pugno o punta delle dita o palmo, due ganci accorciando la distanza e calcio frontale. Es: colpo di punta della dita dx, palmo sx, avanzare, gancio dx, gancio sx, calcio con la gamba avanti.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Durante la Shadow i colpi devono essere portati con le mani correttamente posizionate, e i colpi di palmo, pugno o punta delle dita devono essere continuamente alternate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro. Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e diretto all' indietro.

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: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni. Oltre le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Le combinazioni devono essere logiche, concludere portando a terra l'aggressore.

a) Difese contro attacchi conosciuti:

1. Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
2. Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
3. Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
4. Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
5. Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

b) Difese da tutti i calci bassi.

c) Difese da pugno o calcio a sorpresa (minimo 5):

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

## **UV4 - DIFESE DA PRESE**

Difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato. Contrattacco minimo di due colpi, e concludere portando a terra.

## **UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE (COLTELLO/BASTONE)**

a) Difese da qualsiasi attacco da coltello o bastone a dx e sx:

- bastone: alto verso il basso, circolare alta, circolare media e bassa.
- coltello: all'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, diretta a tutte le altezze e distanze.

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

c) Attacchi da tutti gli angoli: difese, contrattacchi e disarmi contro tutti gli attacchi provenienti da qualsiasi angolo, contro bastone o coltello.

d) Attacchi da coltello e presa:

- Presa + coltellata: l'aggressore effettuerà una presa con una mano e una coltellata con l'altra mano.
- Colpo + coltellata: l'aggressore colpirà con un pugno o un calcio e successivamente una coltellata.

e) Minacce con il coltello: difese da qualsiasi minaccia, statica e in movimento.

f) Utilizzo del coltello e del bastone: coltello contro coltello, coltello contro bastone, bastone contro coltello, bastone contro bastone. Lavoro tecnico e combattimento.

## **UV6 - DIFESE CONTRO MINACCE DA ARMA DA FUOCO**

a) Contro minaccia da pistola statiche e in movimento:

- frontale al viso e al corpo.
- dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
- di lato davanti al braccio, dietro al braccio.
- tempia, orecchio

Tutte le minacce sono fatte devono essere fatte con la mano dx e con la sx.

b) Protezione di un gruppo: l'aggressore minaccia armato di pistola o granata.

Il difensore è dietro l'aggressore, disarmare.

## **UV7 - COMBATTIMENTO**

Combattimento a contatto pieno 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti.  
Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

## APPROFONDIMENTI

### UV5

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

Allo scadere del minuto disarmare e utilizzare l'arma per difendersi.

e) Minacce con il coltello: difese da qualsiasi minaccia, statica e in movimento.

Frontale senza contatto:

- afferrare il polso armato
- schiaffo sulla mano armata e calcio ai genitali, continuare con disarmo.

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.

### UV6

a) Contro minaccia da pistola statiche e in movimento:

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

b) Protezione di un gruppo: l'aggressore minaccia armato di pistola o granata:

- Minaccia con la pistola frontale.
- Minaccia con granata.

Tokef Magen Tokef: esercizio dal 2° darga in poi.

Eseguire un attacco qualsiasi, l'aggressore deve difendersi e attaccare immediatamente.  
Difendersi dall'attacco e portare a terra.

## PROGRAMMA CINTURA NERA 3° DARGA

### UV1 - COLPI IN GUARDIA

Con il partner in guardia:

- a) Colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio sinistro, gomitata destra, e low kick sinistro.
- b) In guardia: colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata sinistro, gancio destro e low kick destro.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro. Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Pugni diretti avanzando a distanza molto corta.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e diretto all' indietro.
- Pugni diretti indietreggiando a distanza molto corta.

**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: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni. Oltre le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Gli attacchi sono effettuati di lato, a dx e a sx. Concludere portando a terra.

Difese contro attacchi conosciuti:

1. Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
2. Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
3. Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
4. Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
5. Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

## UV4 - DIFESE DA PRESE

- a) Occhi chiusi: difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato.  
Gli occhi resteranno anche durante lo svolgimento della difesa (minimo 7).
- b) Controlli: il candidato dovrà conoscere tutti i controlli da tutti gli angoli.
- Leve al polso, leve alle dita.
  - Controllo brutale da dietro.
  - Controllo frontale ruotando l'aggressore.
  - Leva al gomito e alla spalla portando a terra.
  - Leva al gomito spingendo l'aggressore in avanti o indietro

## UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE

- a) Bastone: attacchi in diagonale dall'alto verso il basso. Gli attacchi sono a dx e sx.
- b) Catena: difese da attacchi da catena con rotazione in alto e frontale.
- c) Difesa terza persona: il difensore può essere dietro, accanto, davanti l'assalito o dietro l'aggressore.
- d) Combattimento leggero a mano nuda contro partner armato di coltello o bastone.

## UV6 - DIFESE DA ARMI DA FUOCO

- a) Fucile: contro minaccia da fucile da qualsiasi angolo. Da fermi e in movimento.
- b) Fucile e pistola: contro minaccia da seduti o al muro, da qualsiasi angolo.
- c) Pistola: l'aggressore afferra con una mano e minaccia con l'altra.
- d) Pistola: l'aggressore tenta di estrarre la pistola.

## UV7 - COMBATTIMENTO

Combattimento a contatto pieno 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti.  
Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

## APPROFONDIMENTI

### UV4

#### b) Controlli:

Leve:

Kote gaeshi in varie direzioni, Ikkyo, Nikkyo, Waghi gatame, leve alle dita, leva alla spalla, leva al gomito.

Controlli:

Da davanti: pugno all'addome, spinta alle spalle (per far ruotare l'avversario) e Mata Leão.

Da davanti: pugno all'addome e leva al braccio e polso (portare il suo gomito sul nostro addome)

Da dietro; pressione agli occhi, stop kick e portare a terra.

Da dietro: afferrare le spalle, stop kick e portare a terra.

Da dietro: afferrare entrambe le gambe e far cadere l'avversario di faccia.

Da dietro: strangolamento con avambraccio (gola o viso) e portare a terra.

Da dietro: Mata Leão.

Da dietro (eliminazione sentinella): proiezione in avanti afferrando con una mano sotto i genitali e l'altra il busto.

### UV5

#### b) Catena:

- Rotazione in alto: capriola e calcio ai genitali.
- Rotazione in altro: presa alle gambe a portare a terra.
- Rotazione a 8: entrare parando in croce internamente o esternamente

#### c) Protezione terza persona:

- Difensore dietro
- Difensore accanto
- Difensore davanti
- Difesa da presa al collo da dietro con un braccio (noi siamo in ostaggio), l'altro braccio armato (pistola) minaccia la terza persona.

### UV6

a) Fucile: contro minaccia da fucile da qualsiasi angolo. Da fermi e in movimento.

- Dal davanti
- Di lato alla testa dx e sx.
- Di lato al corpo dx e sx
- Da dietro.

b) Fucile e pistola: contro minaccia da seduti o al muro, da qualsiasi angolo.

Seduti:

- Frontale.
- Lato dx e sx.
- Dietro.

Al muro:

- qualsiasi lato.

c) Pistola: l'aggressore afferra con una mano e minaccia con l'altra.

- Di lato alla testa con distanza
- Da dietro spingendo
- Dal davanti con una mano che afferra la maglia
- Dal davanti (la pistola è sul lato del collo) e una maglia afferra la maglia
- Di lato camminando in avanti, alla testa
- Di lato camminando in avanti, al corpo
- Da dietro (pistola alla tempia)

d) Pistola: l'aggressore tenta di estrarre la pistola.

- Pistola sul fianco sx
- Pistola sul fianco dx
- Pistola sotto l'ascella
- Pistola dietro la schiena

## PROGRAMMA CINTURA NERA 4° DARGA

### UV1 - COLPI IN GUARDIA CONTRARIA

Con il partner in guardia:

- a) Colpo destro/sinistro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio destro, gomitata sinistra, e low kick destro.
- b) Colpo destro/sinistro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata destra, gancio sinistro e low kick sinistro.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA IN GUARDIA CONTRARIA - 3 MIN

Shadow boxing in guardia contraria: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto destro.
- Calci destri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro. Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- Calci destri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e diretto all' indietro.

**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: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni. Oltre le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

a) Contro un attacco frontale e successivamente un attacco laterale effettuato da un secondo aggressore. Gli attacchi sono sconosciuti e saranno di pugno o calcio dx o sx.

b) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, attacchi da dietro di pugno o calcio dx o sx. Il difensore ruoterà sul lato migliore. Difesa, contrattacco e portare a terra.

### UV4 - CONTROLLI

a) Legare: utilizzando una cintura, una corda, o una stringa.

b) Combattimento leggero: utilizzando leve alle dita, polsi, gomiti, spalle, ginocchia, caviglie. I candidati eseguiranno l'esercizio a turno.

## **UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE: bastone/coltello**

- a) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, il candidato dovrà ruotare sul lato migliore e difendersi da un attacco di coltello o bastone. Contro il coltello dovrà difendersi usando o i calci o gli avambracci. Gli attacchi saranno a dx o a sx: alto verso il basso, basso verso l'alto, diretta. Contro il bastone gli attacchi saranno a dx e a sx: alto verso il basso, circolare e circolare bassa.
- b) Combattimento leggero: il candidato è disarmato, l'aggressore è armato di coltello o bastone (1min).

## **UV6 - DIFESE DA ARMI DA FUOCO**

- a) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca.
- b) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca, con aggiunta di pugni o calci.
- c) Utilizzo del fucile per difendersi da un attacco di fucile utilizzato come arma bianca.
- d) Capriole in avanti, all'indietro con pistola o fucile.

## **UV7 - COMBATTIMENTO**

Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

## APPROFONDIMENTI

### UV4

#### Legare:

- Effettuare un 8 e bloccare i polsi da dietro, passare la cintura restante sotto le gambe
- Effettuare un 8 e bloccare i polsi da davanti, passare la cintura restante da sotto le gambe
- Portare lo sparring a terra tramite leva, effettuare un 8 e bloccare i polsi. Passare la cintura restante sotto la gola e la caviglia (incaprettamento)
- Portare lo sparring a terra tramite leva, effettuare un 8 e bloccare i polsi. Alzare lo Sparring.

### UV6

#### a) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca.

- colpire frontalmente, lateralmente e dietro.

#### b) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca, con aggiunta di pugni o calci.

- Combinare colpi di braccia, gambe e pistola

#### c) Utilizzo del fucile per difendersi da un attacco di fucile utilizzato come arma bianca.

- Baionetta contro baionetta

#### d) Capriole in avanti, all'indietro con pistola o fucile.

##### Pistola impugnatura:

- Braccia tese con le gambe aperte
- Ruotare a 360° (su 4 lati) portando la pistola a protezione sul fianco
- In ginocchio
- Sdraiarsi a terra

##### Capriole:

- a dx e sx, frontale, laterale e all'indietro, in piedi e in ginocchio:
- alzarsi in piedi
- rimanere in ginocchio (protezione dietro ad un muro)
- sdraiarsi a terra