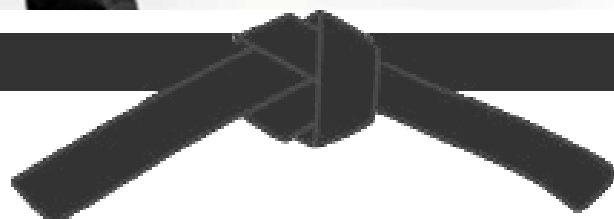


PROGRAMMA TECNICO



FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DE KRAV MAGA-RD
ISRAELI MARTIAL ARTS

CINTURA GIALLA

a) CADUTE:

- 01) Capriola in avanti a dx (rialzarsi in guardia).
- 02) Caduta all'indietro con recupero a sx.
- 03) Caduta avanti ammortizzando sulle braccia (ruotare la testa a dx o sx)
- 04) Caduta all'indietro.
- 05) Caduta laterale a dx e sx.

b) GUARDIA (croce) :

- 01) Avanzare, indietreggiare, spostarsi lateralmente a dx e sx.

c) PUGNI DIRETTI:

Variazioni di peso

- a) Peso in avanti con allungo (portare il peso in avanti e alzare il tallone dx) – **lunga distanza**.
- b) Peso centrale (rotazione delle anche) – **media distanza**.
- c) Peso all'indietro (rotazione delle anche con il peso dietro) – **corta distanza**.

- 01) Posizione naturale: pugno diretto (rotazione del busto) – sx e dx.
- 02) Posizione naturale: pugno avanzando leggermente con la gamba dello stesso lato del pugno (es: pugno dx e passo con la dx).
- 03) In guardia: pugno diretto (tre variazioni di peso).
- 04) In guardia: diretto sx/dx (tre variazioni di peso).
- 05) In guardia: diretto sx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.
- 06) In guardia: diretto sx/dx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.

Pugno diretto all'addome (attacco):

- 01) In guardia: pugno diretto all'addome – sx e dx.

Pugno diretto all'addome (difesa) colpire dopo che lo sparring ha attaccato:

- 01) In guardia: pugno diretto all'addome con uscita testa di lato – sx e dx.

d) TESTATE:

- 01) A corta distanza:
 - Frontale
 - Laterale dx/sx afferrando o mettendo il braccio a protezione
 - Dietro

e) GOMITATE:

- 01) Frontale
- 02) Lato contrario al braccio che colpisce.
- 03) Laterale sul braccio che colpisce.
- 04) Dal basso verso l'alto.
- 05) Dall'alto verso il basso.
- 06) All'indietro bassa.
- 07) All'indietro alta.
- 08) All'indietro alta al viso.

f) COLPI DI PALMO:

- 01) Posizione naturale: palmo frontale – sx e dx
- 03) In guardia: palmo frontale (tre variazioni di peso) – sx e dx.
- 04) In guardia: palmo sx/dx (tre variazioni di peso) – sx e dx.

g) PUGNI A MARTELLO:

- 01) Posizione naturale: pugno a martello di lato – sx e dx.
- 03) Posizione naturale: dall'alto verso il basso (viso) – sx e dx.
- 02) In guardia: pugno a martello (alto vs. basso) – sx e dx.

h) COLPO DI PALMO, PUNTA DELLE DITA O PRESSIONE ALL'OCCHIO:

- 01) Posizione naturale: lo sparring si avvicina, indietreggiare e colpire con il palmo o punta delle dita alla gola o pressione nell'occhio con il pollice.

i) COLPI VARI:

- 01) In guardia: pugno diretto.
 - 02) In guardia: colpo con la punta delle dita.
 - 03) In guardia: colpo di palmo frontale.
- Combinare i colpi in sequenza, in maniera che non sia ripetuto lo stesso colpo, più di una volta.*

l) GINOCCHIATE:

- 01) Da posizione naturale: ginocchiata ai genitali - sx e dx.
- 02) Da posizione naturale: ginocchiata laterale - sx e dx.

m) CALCI:

Frontale Colpire a varie altezze (tibia, ginocchio, quadricipite, genitali, addome, gola, viso).

- 01) Posizione naturale: calcio frontale – sx e dx.
- 02) In guardia: calcio frontale – sx e dx.

Circolare

- a) con la punta del piede.
- b) con la tibia.
- 01) Posizione naturale: calcio circolare – sx e dx.
- 02) In guardia: calcio circolare – sx e dx
- *E' preferibile tirare il calcio la gamba avanti.*
- *Colpire a varie altezze (tibia, ginocchio, quadricipite, genitali, addome, gola, viso)*

Laterale (tirare il calcio solo con gamba avanti)

- 01) Posizione naturale (posizionarsi di lato) colpire con la gamba avanti – dx e sx.
- 02) In guardia dx: calcio laterale – sx e dx.
- *Colpire a varie altezze (tibia, ginocchio, quadricipite, genitali, addome, gola, viso)*

All'indietro

- 01) Posizione naturale: calcio all'indietro – sx e dx.
- 02) In guardia: rotazione oraria e calcio all'indietro.

Spostamento laterale

- 01) Posizione naturale: lo sparring si avvicina, spostarsi lateralmente e calcio frontale (saltello e incrocio delle gambe) – sx e dx.

n) COMBINAZIONI LIBERE:

Esempi

- 01) Diretto sx/dx.
- 02) Calcio sx alla tibia (sx), diretto dx.
- 03) Calcio sx alla tibia (sx), diretto sx.
- 04) Calcio dx alla tibia (sx), diretto dx.
- 05) Calcio dx alla tibia (sx), diretto sx.
- 06) Calcio sx ai testicoli, diretto sx/dx.
- 07) Diretto sx, calcio dx alla tibia (sx).
- 08) Diretto sx, calcio sx alla tibia (sx).
- 09) Diretto sx, calcio circolare dx alle costole..
- 10) Diretto dx, calcio sx ai testicoli.
- 11) Diretto sx/dx, calcio laterale sx.
- 12) Doppio diretto sx, calcio sx ai testicoli
- 13) Diretto dx, calcio sx al viso.
- 14) Diretto sx/dx, calcio circolare sx.
- 15) Diretto sx, calcio circolare dx al ginocchio (sx).
- 16) Diretto sx, calcio circolare sx al viso.
- 17) Calcio sx ai genitali e pugno dx al viso.
- 18) Diretto dx e calcio dx ai genitali.

o) DIFESA DA PUGNO DIRETTO:

- 01) Posizione naturale: parare con schiaffetto esterno – sx e dx.
- 02) Posizione naturale: parare e colpire (interno) con l'altra mano – sx e dx.
- 03) In guardia: parare e colpire (interno) con l'altra mano – sx e dx.
- 04) In guardia: parare (alto vs. basso) e colpire con l'altra mano – sx e dx.
Come replica usare sia il pugno, che il palmo o la punta delle dita.

p) DIFESA DA PUGNO O CALCIO DIRETTO ALL'ADDOME:

- 01) In guardia: parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

q) DIFESA DA STRANGOLAMENTO FRONTALE:

- 01) Tentativo di strangolamento, passo indietro e colpo di palmo, punta delle dita o pugno.
- 02) Passo indietro e colpo di palmo, punta delle dita o pugno, mentre l'altra mano stacca una mano dal collo.
- 02) Allargare la presa con entrambe le mani, ginocchiata ai testicoli e gomitata o pugno al viso.

r) DIFESA DA STRANGOLAMENTO DA DIETRO:

- 01) Allargare le mani e insieme passo indietro, colpo di palmo a genitali, gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito col palmo.
E' possibile continuare con calcio ai genitali e allontanarsi o rotazione (anti-oraria) e colpi.

s) DIFESA DA STRANGOLAMENTO LATERALE:

- 01) Colpo a genitali con palmo, gomitata a mento e ginocchiata ai genitali (colpi vari).

t) DIFESA DA PRESA IN CRAVATTA:

- a) pressione sotto il naso e occhio.
- b) pressione all'occhio.
- c) afferrare la barba o capelli lateralmente.

- d) afferrare i capelli.
- e) dito a amo in bocca.

01) Una mano al viso, facendo pressione sotto naso e agli occhi, mentre con l'altra mano colpire ai genitali, rotazione, colpi e portare a terra.

u) DIFESE DA CALCIO BASSO FRONTALE:

- 01) In guardia: deviazione con la gamba davanti.
- 02) In guardia: stop laterale con la gamba davanti.
- 03) In guardia: stop kick con la gamba dietro.

Difese contro calcio sx e dx

v) DIFESE DA LOW KICK:

- DESTRO:

- 01) Alzare tibia e andare a parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
- 02) Anticipare colpendo di calcio con la gamba avanti o la gamba dietro.
- 03) Contrazione della gamba avanti e contemporaneamente pugno al viso con la mano dx
- 04) Saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.
- 05) Spostare la gamba all'indietro e calcio con l'altra gamba.
- 06) Anticipare colpendo con low kick sx la sua gamba avanti, avanzando lateralmente.

- SINISTRO:

- 01) Alzare tibia e andare a parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
- 02) Anticipare colpendo di calcio con la gamba avanti o la gamba dietro.
- 03) Indietreggiare con la gamba sx e low kick o calcio ai genitali con la dx.

w) PARATE:

- 01) Posizione naturale: parate a 360° contro pugno.
- 02) Posizione naturale: parate a 360° pugno alla gola o viso.
- 03) Posizione naturale: parate a 360° contro coltello.
- 04) Posizione naturale: parate a 360° pugno al viso, gomitata e ginocchiata ai genitali.

z) DIFESA DA AGGRESSIONE USANDO QUALSIASI OGGETTO COME ARMA:

- a) Tirarlo.
- b) Usarlo per colpire.
- c) Proteggersi (borsa, sedia, ecc).

02) 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).

SHADOW BOXING COMPLETA – 3 min.

CINTURA ARANCIONE

a) CADUTE:

- 01) Caduta indietro con lo sparring in ginocchio dietro le gambe.
- 02) Caduta in avanti (da posizione frontale, ruotare e caduta).
- 03) Capriola laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- 04) Capriola in avanti a sx e caduta all'indietro con recupero.
- 05) Caduta all'indietro con recupero a dx.

b) GANCI:

- 01) In guardia: gancio – sx e dx.
 - 02) In guardia: gancio al busto – sx e dx.
- *Gancio al fegato e con lo stesso gancio al viso.*

c) MONTANTI:

- 01) Posizione naturale: montante all'addome – sx e dx.
 - 02) Posizione naturale: montante al viso – sx e dx.
 - 03) In guardia: montante all'addome – sx e dx.
 - 04) In guardia: montante al viso – sx e dx.
 - 05) In guardia; montante rovesciato sx.
- *Montante e doppio gancio*

d) PUGNI A MARTELLO:

- 01) In guardia: frontale – sx e dx.
 - 02) In guardia: laterale – sx e dx.
 - 03) In guardia: all'indietro (dietro le nostre spalle) – sx e dx.
 - 04) In guardia: all'indietro (dal basso verso l'alto) – sx e dx.
 - 05) In guardia: circolare in avanti – sx e dx.
 - 06) Ginocchiata e pugno a martello dall'altro verso il basso.
- *Pugno a martello e colpi vari.*
- *Colpi vari e pugno a martello.*

e) PUGNO A MARTELLO INDIETRO CON ROTAZIONE:

Ruotare il corpo solo quando la spalla è in tensione.

- 01) In guardia: tirare jab/diretto, rotazione e pugno a martello dx.
- 02) Se la distanza è corta, utilizzare il gomito al posto del pugno a martello.

f) CALCI:

- 01) Posizione naturale: calcio indietro da basso verso alto (calcio del mulo).
- 02) Posizione naturale: calcio frontale "sfonda porta" (il petto si accosta al ginocchio).
- 03) In guardia: calcio frontale "sfonda porta" (il petto si accosta al ginocchio).

- **Chassè**

- 01) In guardia: piede scaccia piede e calcio frontale.
- 02) In guardia: piede scaccia piede e calcio laterale.
- 03) In guardia: piede scaccia piede e calcio circolare (punta del piede/tibia)
- 04) In guardia: piede scaccia piede e calcio uramawashi.
- 05) In guardia: piede scaccia piede e calcio all'indietro.

- Glissè

- 01) In guardia: doppio passo e calcio frontale.
- 02) In guardia: doppio passo e calcio laterale.
- 03) In guardia: doppio passo e calcio circolare (punta del piede/tibia)
- 04) In guardia: doppio passo e calcio uramawashi.
- 05) In guardia: doppio passo e calcio all'indietro.

g) DIFESA DA PUGNO DIRETTO:

- 01) In guardia: parare e colpire (interno) con l'altra mano e colpi – sx e dx.
- 02) In guardia: parare (alto vs. basso), colpire con l'altra mano e colpi – sx e dx.
- 03) In guardia: parare e colpire da sopra (la mano che para spinge di lato e pugno con l'altra mano, e colpi vari - sx e dx.
- 04) In guardia: parata interna da pugno sx con sx, sempre con sx colpire al viso.
- 05) In guardia: parare con schiaffetto il pugno e con la stessa replica al viso – sx e dx.
- 06) Posizione naturale: calcio frontale ai genitali o addome.
- 07) In guardia contro pugno sx: schivare verso dx e gancio sx.
 - a) In guardia contro pugno dx: schivare verso dx e gancio sx
 - b) In guardia contro pugno sx: schivare verso sx e gancio dx.
 - c) In guardia contro pugno dx: schivare verso sx e gancio dx.
- 08) In guardia contro pugno sx: uscire verso sx e colpire con il braccio dx (esternamente) e montante sx (possibile utilizzare come attacco)
- 09) Difesa da diretto dx (mano sx più bassa della dx):
 - 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 laterale.

h) DIFESA DA GANCIO:

- 01) Parata e pugno contemporaneamente.

i) DIFESA DA CALCIO BASSO FRONTALE:

- 01) Schiaffetto (posizione naturale).
- 03) Uscita esterna con mano a pappagallo (in guardia).
- 04) Braccio teso a imbuto (in guardia):
 - a) Braccio teso e contemporaneamente pugno con l'alta mano.
 - b) Uscire lateralmente, braccio teso e l'altro a protezione (tipo 2a guardia)
- 05) Avambraccio (in guardia).

l) DIFESA DA PRESA AI POLSI:

- 01) Difesa veloce: colpi
- 02) 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.
- 03) 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.
- 04) 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.

05) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno con l'altra mano afferrare il pollice della mano dello sparring e portare in leva.

06) Tutte e due le mani dal davanti, calcio ai genitali, liberarsi con torsione una mano e con la stessa gomitata.

07) Tutte e due le mani da dietro, (se lo sparring è distante effettuare un passo all'indietro) allungare la braccia in avanti portando i palmi verso il cielo per liberarsi e gomitata all'indietro.

m) DIFESE DA STRANGOLAMENTO DA DIETRO CON AVAMBRACCIO:

01) 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.

02) 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.

03) Proiezione in avanti.

n) DIFESE DA STRANGOLAMENTO FRONTALE:

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

o) DIFESA DA STRANGOLAMENTO DA DIETRO:

01) *Con spinta*: fare un passo avanti, ruotare per liberarsi dallo strangolamento alzare il braccio e colpire lateralmente con la mano di taglio alle costole, afferrare il suo braccio

03) *Tirando*: Allargare le mani e contemporaneamente passo indietro, colpo di palmo ai genitali a seguire gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito col palmo, ruotare e leva alla mano portando a terra.

p) DIFESA DA PRESA IN CRAVATTA DAL DAVANTI:

01) Afferrare con entrambe le mani i polsi che chiudono al collo e contemporaneamente colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento. Con il braccio che ha colpito farsi spazio in avanti, spingersi in avanti.

02) Afferrare con entrambe le mani i polsi che chiudono al collo e contemporaneamente colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, colpi vari.

03) Afferrare con entrambe le mani i polsi che chiudono al collo e contemporaneamente colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, torsione antioraria sotto il braccio e leva.

q) SCHIVATE DA PUGNO DIRETTO:

Combattimento leggero, lo sparring attacca solo con le braccia, schivare con replica: uscita di lato dx/sx, uscita all'indietro (calcio con la gamba avanti), in avanti rompere la distanza e colpire.

COMBATTIMENTO A CONTATTO LEGGERO – 2 minuti

Programma Tecnico Federazione Europea Krav Maga - Richard Douieb

CINTURA VERDE

a) CADUTE:

- 01) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa) e alzarsi in guardia.
- 02) Capriola laterale a dx e sx.
- 03) Capriola in avanti e rimanere a terra (tipo judo).

b) CALCI:

- 01) Posizione naturale: calcio all'interno polso o al viso – sx e dx.
Applicazione con pugno al viso.
- 02) Posizione naturale: calcio all'esterno del polso o al viso – sx e dx.
Applicazione con pugno al viso.
- 03) In guardia: calcio (uramawashi) al ginocchio, al fianco, al viso e alla schiena.
Effettuare il calcio solo con la gamba avanti e in guardia sx e dx.
- 04) In guardia: calcio frontale con la gamba dietro con saltello per cambio della guardia.
Effettuare in In clinch.
- 05) Posizione naturale: rincorsa e sforbiciata – sx e dx.
- 06) In guardia: calcio del mulo (distanza corta).
- 07) In guardia: calcio girato a genitali (dal basso verso l'alto, struscio del piede a terra).
- 08) In guardia: calcio girato al ginocchio sx (tallonata interna).
- 09) In guardia: calcio girato laterale ai genitali.
- 09) In guardia: calcio girato laterale al busto.
- 09) In guardia: calcio girato al viso.
- 10) In guardia: calcio girato al viso con rotazione completa.
- 11) In guardia: calcio girato al viso con rotazione completa (il piede rimane dritto).

c) DIFESE DA PUGNO DIRETTO:

- 01) In guardia: contro pugno dx abbassarsi e il braccio sx colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
- 02) In guardia: contro pugno dx, uscire esternamente e parare (colpire) a scivolo.
- 03) In guardia: contro pugno al busto, uscire esternamente con la mano a pappagallo – sx e dx.
- 04) In guardia: contro pugno al busto, parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso - sx e dx.

d) DIFESE DA DOPPIO PUGNO DIRETTO (SX/DX):

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

e) DIFESE DA CALCIO FRONTALE:

- 01) Posizione naturale: parare con avambraccio con gomito rivolto verso l'alto e il pugno chiuso.
- 02) In guardia: uscire verso sx e insieme colpire con pugno sx a viso, colpo con braccio dx teso a gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).
- 03) Posizione naturale: piede scaccia piede a dx o a sx e calcio ai genitali.
- 04) In guardia: piede scaccia piede SOLO a sx e calcio ai genitali.

f) DIFESE DA CALCIO CIRCOLARE ALTO:

01) In guardia: parare con avambraccio e insieme calcio a genitali con gamba avanti – sx e dx.

In posizione naturale il calcio va dato con la stessa gamba del braccio che para.

2) In guardia o posizione naturale: parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci – sx e dx.

3) In guardia: contro calcio sx, parare con l'avambraccio dx e contemporaneamente avanzare con la sx e pugno sx. (effettuare anche al contrario)

g) DIFESE DA PRESA AL CORPO (DA DAVANTI):

Tentare un di queste opzioni prima di continuare la tecnica

a) Urlo

b) Morso

c) Colpo ai genitali

d) Calcio al ginocchio

e) Pestone

f) Calcio al ginocchio e pestone

01) Braccia bloccate (altezza spalle): colpo con le mani unite ai genitali, abbracciare con le braccia il corpo dell'avversario per ginocchiata ai genitali, sfilare un braccio e pugno o leva sulla spalla portando a terra.

02) Braccia bloccate (altezza gomiti) alzando: ginocchiata ai genitali e contemporaneamente tallonata ai glutei, sfilare un braccio e pollice nell'occhio o colpi.

03) Braccia bloccate (altezza polsi) alzando: portare le braccia davanti alla nostra pancia (prima che la presa sia completamente stretta) sfilare un braccio e colpi o pollice negli occhi.

04) 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.

05) Braccia libere: pressione con pollici negli occhi sparring, ginocchiata e portare a terra.

06) Braccia libere: una mano afferrare i capelli e portare l'altra mano al mento, torsione del collo e portare a terra.

07) Braccia libere: pressione con entrambe le mani , schiacciando il naso.

08) Braccia libere: pressione agli occhi con entrambe le mani (i pollici sono verso il basso).

09) Braccia libere: pollice sotto il naso, colpo con l'avambraccio dell'altra mano dietro al collo, portare a terra.

10) Braccia libere (presa molto bassa, tipo "rugby"): saltello all'indietro e calcio ai genitali con la gamba avanti e gomitata con il braccio avanti dall'alto verso il basso.

11) Braccia libere (presa molto bassa, tipo "rugby"): passo laterale e colpo di avambraccio al viso.

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

h) DIFESE DA PRESA AL CORPO (DA DIETRO):

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

02) 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).

03) Braccia bloccate (alzando): doppia tallonata, appena si atterra gomitata all'indietro e tallonata ai genitali.

04) Braccia libere (alzando): gomitata all'indietro, atterrati torsione e gomitata.

i) DIFESE DA PRESA AL CORPO (LATERALE):

- 01) Colpire con il palmo ai genitali
- 02) Ginocchiata ai genitali
- 03) Sfilare un braccio, colpire o pressione all'occhio
- 04) Tallonata
- 05) Se troppo attaccati: colpire con il palmo della mano più lontana uscendo lateralmente.

l) DIFESE DA PRESA AL CAPELLI:

- 01) Da davanti con una mano tirando: portare una mano a protezione frontalmente, colpo ai genitali con l'altra mano o pugno al viso.
- 02) Da davanti con una mano: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali e indietreggiare trascinando l'aggressore a terra, ginocchiata al viso.
- 02a) Da davanti con una mano: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali, se possibile fare leva (ikkyo) al polso.
- 02b) Da davanti con una mano: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali, se possibile continuare a fare la torsione e portare a terra tramite leva (waki gatame).
- 05) Di lato con una mano: gomitata al viso e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano – sx e dx.
- 06) Di lato con una mano: calcio laterale o calcio frontale ai genitali
- 07) Da dietro (presa alla "basetta) con torsione, sfruttare la torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano – sx e dx.
- 08) Da dietro, torsione, portare un braccio a protezione e colpi vari.

m) DIFESE DA PRESA AI POLSI A TERRA:

- 01) Schiena a terra, l'aggressore è sopra: sfruttare la spinta delle sue braccia per portare le braccia ai fianchi, spingere e ponte, dopo il ribaltamento pugni.
- 02) Schiena a terra, l'aggressore è sopra: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il polso dell'aggressore, portare in leva (waki gatame).
- 03) Schiena a terra, l'aggressore è sopra: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il polso dell'aggressore, se è troppo forte cambiare la presa e portare in leva (waki gatame).

n) DIFESE DA STRANGOLAMENTO A TERRA:

- 01) Da sopra: colpo alla gola (con la punta delle dita), con l'altra mano fare leva al polso (kote gaeshi), ponte ribaltamento e colpi.
- 02) Da sopra: doppio colpo alle mani (come strangolamento in piedi), portare un braccio sul petto dell'aggressore in modo che non ci cada addosso, ponte ribaltamento e colpi.
- 03) Da sopra: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte ribaltamento e colpi.
- 04) Da sopra, 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.
- 05) Da sopra, 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.
- 06) Laterale: colpo con la punta delle dita alla gola e calcio al viso.
- 07) Laterale: colpo con la punta della dita alla gola e leva al braccio (ude ishiji juji gatame).
- 08) Laterale: colpo con la punta delle dita alla gola e tentare la leva, se lo sparring fa resistenza ruotare e portarlo di (di pancia) e leva al braccio.

09) Laterale: colpo con la punta delle dita alla gola, ruotare in senso orario in maniera da uscire dalla presa, calcio al viso.

10) Interno alle gambe: sforbiciata alle gambe (Brazilian Jiu Jitsu).

o) DIFESA DA BLOCCAGGIO DELLA TESTA A TERRA (tipo judo):

01) Effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, ribaltamento, pugno alla gola.

02) 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.

p) DIFESA DA DUE AVVERSARI

q) DIFESA DA TRE AVVERSARI

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

CINTURA BLU

a) CADUTE:

01) Caduta in avanti dura (avambracci).

b) PROIEZIONI:

01) Spazzata alla gamba (o soto gari).

02) Presa al collo con braccio e caricamento anca (koshi guruma).

03) Presa al corpo con il braccio e caricamento d'anca alzando la gamba (harai goshi).

04) Caricamento d'anca (o goshi).

05) Caricamento di spalla (ippon seoi nage).

c) COLPI VARI:

01) Colpi in tutte le direzioni con avambraccio esterno e con interno.

02) Pugno al viso, (caricando con la spalla).

03) Pugno al viso, (caricando con la spalla) con il pugno rovesciato (gomito verso l'alto).

d) CALCI E SPAZZATE BASSE:

01) In guardia: calcio girato al viso o al busto (il piede è di taglio, yoko geri).

02) In guardia: calcio ad ascia tirato con la gamba dietro (interno e esterno).

03) In guardia: spazzare esternamente con la gamba dx la sx dello sparring, con la mano dx afferrare la sua sx.

04) 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.

05) In guardia dx: spazzare (sederata) internamente con la gamba dx, la sx dello sparring.

e) DIFESA DA PUGNO DIRETTO DI LATO:

01) Da posizione naturale: parata con l'avambraccio e contemporaneamente passo avanti, pugno o calcio.

02) Da posizione naturale: applicare le 8 parate cintura arancione

Ripetere entrambi i lati

f) DIFESA DA CALCIO LATERALE SX E DX:

01) Nord: in guardia, avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.

01a) Nord: in guardia, anticipare (chiudendo la distanza) evitando che lo sparring allunghi la gamba.

02) Est: in guardia, uscita esterna con la mano a pappagallo.

03) Ovest: in guardia, uscita esterna con la mano a pappagallo.

04) Sud: in guardia, passo all'indietro con la mano a pappagallo.

05) Centro: parare con l'avambraccio lateralmente.

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

g) DIFESA DA CALCIO CIRCOLARE SX E DX:

01) In guardia: parare in 2a guardia e colpi.

02) In guardia: parare in 2a guardia (con il braccio avvolgere la gamba) e proiezione. Se possibile colpire mentre si avvolge la gamba.

03) In guardia: abbassarsi e parare con il braccio 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.

h) DIFESA DA CALCIO CIRCOLARE GIRATO:

- 01) In guardia: calcio con gamba avanti sulla coscia del calcio o sul sedere.
- 02) In guardia: chiudere la distanza entrando con la 2a guardia.
- 03) Contro uramawashi: come le 2 sopra.

i) STUDIO DELLE LEVE AI POLSI:

- 01) Spingere il polso verso la sua spalla.
- 02) Kote gaeshi.
- 03) Tirare verso di noi.
- 04) Kote gaeshi ruotando di 180 gradi
- 05) Pressione con il gomito sulla mano.

l) TAGLI CON COLTELLO:

- 01) Spacca ghiaccio (dall'alto verso il basso).
- 02) Spacca ghiaccio laterale – sx e dx
- 03) Stoccata (coltello impugnato in maniera che la fine del manico sia incastrata nell'interno della mano).
- 04) Diretta (coltellata diretta con impugnatura manico a mano piena
- 05) Slash andata e ritorno (il coltello viene tenuto da tre dita).
- 06) Bassa (fegato, milza, addome).
- 07) Impugnatura rovesciata (lama appoggiata sull'avambraccio).

m) STUDIO DEL CAVALIERE:

- 01) Normale (lateralmente).
- 02) Dall'alto verso il basso.
- 03) Dal basso verso l'alto.
- 04) Kote gaeshi.
- 05) Kote gaeshi ruotando di 180 gradi
- 06) Pressione del gomito sulla mano.

Applicazione con prima colpi

n) DIFESE DA COLTELLO:

ALTA 3 distanze: lunga, media, corta.

- 01) Lunga: Calcio al petto, o viso con la gamba contraria.
- 02) Media: Calcio frontale al petto o al viso.
- 03) Media: Saltello laterale e calcio a genitali (o petto, o viso).
- 04) Media: Saltello laterale, calcio ai genitali o al petto o al viso e calcio circolare con l'altra gamba ai genitali (abbassando e ruotando il corpo).
- 05) Corta: Parata alta e contemporaneamente pugno al viso, colpi, e disarmo.
- 06) Corta: Parata alta con il braccio opposto e passo laterale, pugno con l'altra mano e disarmo.

DIRETTA lo sparring avanza con la gamba dx:

- 01) Calcio dx sotto l'ascella (possibile utilizzare sx).
- 02) Ruotare il busto verso lateralmente (abbassandosi) calcio circolare ai genitali.
- 03) Piede scaccia piede e calcio al voi o addome.

DIRETTA lo sparring partner non avanza con la gamba dx:

- 01) Calcio frontale al viso e sempre con la stessa calcio ai testicoli.
- 02) Piede scaccia piede e calcio al voi o addome.

DIRETTA in guardia:

01) Parare con l'avambraccio, cavaliere o leva (kote gaeshi)

DIRETTA in guardia dx:

01) Parare internamente con l'avambraccio dx.

02) Calcio laterale con la gamba avanti alle costole.

DIRETTA sul fianco:

01) Sul fianco sx (milza): uscire facendo passo sx indietro e il braccio sx è teso vs. basso.

02) Sul fianco sx (rene): uscire facendo passo dx avanti e il braccio sx è teso vs. basso.

Ripetere a dx.

BASSA (lo sparring avanza con la gamba dx):

3 distanze: lunga, media, corta.

01) Lunga: Calcio al viso o al petto.

02) Media: Piede scaccia piede e calcio al petto o al viso.

03) Media: Piede scaccia piede, calcio a genitali e calcio circolare con l'altra gamba ai genitali.

04) Media: Calcio al viso.

05) Media: Calcio al viso, saltello laterale e calcio con l'altra gamba ai genitali.

06) Media: Parata incrociata avanzando.

07) Corta: Parata bassa e contemporaneamente pugno al viso, avvolgimento del braccio armato e leva (preferibile avanzare con la gamba del braccio che colpisce).

08) Corta (attacco avanzando con la gamba dx): Parata esterna (uscire verso sx), pugno e cavaliere o leva (kote gaeshi).

BASSA sul fianco dx:

01) Attacco dritto: parata con il braccio dx e contemporaneamente passo indietro con la gamba dx, cambio mano (la sx afferra il polso al posto della dx che va a colpire di taglio al collo), colpi vari e cavaliere.

02) Attacco al rene: avanzare con la gamba sx e parare con l'avambraccio dx. Ruotare e effettuare cambio mano e colpire con la dx al viso. Seguono colpi e cavaliere o leva.

03) Attacco alla fegato: come sopra

BASSA sul fianco sx:

01) Attacco dritto: parata avvolgendo e contemporaneamente pugno al viso.

02) Attacco al rene: parata avvolgendo e contemporaneamente pugno al viso.

03) Attacco alla milza: parata con l'avambraccio sx, uscendo verso sx.

CIRCOLARE:

01) Parare e contemporaneamente pugno al viso.

DIETRO:

02) Rotazione e tecnica

02) Calcio all'indietro

TUTTE LE DIFESE DA COLTELLO VANNO EFFETTUATE A DESTRA E SINISTRA

NEL CASO CHE NON RIUSCISSI AD AFFERRARE LA MANO ARMATA, CONTINUARE A COLPIRE E SPOSTARSI SUL LATO NON ARMATO, SE L'AGGRESSORE RI-ATTACCA, RIPROVARE LA DIFESA.

o) DIFESA DA BASTONE:

ALTA:

01) Imbuto interno.

02) Imbuto esterno.

02a) Imbuto e afferrare con entrambe le mani il braccio armato, pugno dx, e disarmo utilizzando il ginocchio

02b) Imbuto e mentre la mano dx afferra il braccio armato, la sx va a colpire al viso. Disarmo con il ginocchio

02c) 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 nick portando a terra.

ALTA CON DOPPIA IMPUGNATURA:

01) Imbuto esterno effettuando il passo avanti con l'altra gamba.

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

Lo sparring non lascia il bastone:

01) Imbuto esterno effettuando il passo avanti con l'altra gamba. Afferrare con entrambe le mani il bastone e ginocchiata sulle mani dello sparring.

CIRCOLARE:

01) Parata in 2a guardia.

BASSA ALLE GAMBE:

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

TUTTE LE DIFESE DA BASTONE VANNO EFFETTUATE A DESTRA E SINISTRA

p) DIFESA DA PRESA ALLA MAGLIA (DA DAVANTI):

01) Afferrare con la mano il polso dello sparring e contemporaneamente pugno al viso.

02) Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.

02a) 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.

03) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.

03a) 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 della sparring.

03b) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare. Mettere in leva il braccio avvolgendolo (leva sotto il gomito dal basso verso l'alto).

04) Afferrare con una mano il polso e ruotarlo leggermente, con l'altra fare pressione sul pollice. Colpi

q) DIFESA DA PRESA ALLA MAGLIA (DA DIETRO) :

01) Rotazione del busto e del braccio (antioraria in maniera che la mano dello sparring, rimanga sotto la nostra ascella).

r) DIFESA DA PRESA ALLA MAGLIA A DUE MANI (DAVANTI):

01) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio.

02) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Spazzata alle gambe (o sotto i gari).

03) 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).

04) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Leva al braccio teso (waki gatame).

Applicare solo pugno, senza gomitata, colpi e leva.

s) COMBATTIMENTO LIGHT USANDO SOLO CALCI.

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

CINTURA MARRONE

a) COMBINAZIONI DI DUE CALCI:

- 01) Calcio frontale e calcio frontale con l'altra gamba (sfondando).
- 02) Calcio frontale, calcio frontale con l'altra gamba e con stessa calcio laterale.
- 03) Calcio frontale e calcio circolare con l'altra gamba.
- 04) Calcio e interno alla mano armata (coltello) e calcio frontale con altra gamba.
- 05) (sparring è dietro) Tallonata ai genitali e calcio laterale con l'altra gamba (3 altezze: bassa, media e alta).

b) COLPI DI GAMBA SALTATI:

- 01) Rincorsa e ginocchiata saltata.
- 02) Rincorsa e calcio frontale saltato.
- 03) Rincorsa e calcio circolare saltato.
- 04) Rincorsa e calcio laterale saltato.
- 05) In guardia; calcio circolare girato saltato (colpo con tallone o pianta del piede).
- 06) In guardia: calcio circolare girato saltato (colpo con lato del piede).
- 07) In guardia: calcio laterale girato saltato (colpo con pianta del piede).

c) COLPI VARI:

- 01) Calcio con rincorsa frontale (il colpo viene dato in aria ad una distanza molto corta, e si colpisce con la pianta del piede) e colpo a martello o di gomito (dopo essere atterrati).
- 02) Calcio frontale e butterfly (colpisce l'interno del piede).
- 03) Calcio circolare e butterfly (colpisce l'interno del piede).
- 04) Calcio circolare e butterfly (colpisce il collo del piede).
- 05) Calcio frontale e doppio pugno (dx al viso e sx allo stomaco).
- 06) Calcio stop kick e doppio pugno (dx al viso e sx allo stomaco).
- 07) Uscire da un accerchiamento di più persone: valutare da quale zona è più semplice per uscire, appoggiare una spalla al muto 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 sul collo). Scappare.

d) DIFESE DA COLTELLO:

Gli attacchi sono effettuati con la mano dx e con la sx

Da sdraiato:

- 01) Difesa a 360° da qualsiasi attacco utilizzando il calci.
- 02) Effettuare la difesa di sopra, alzarsi e difendersi da un secondo attacco.

Da seduto a terra:

- 01) Difese a 360° da qualsiasi attacco.
- Utilizzare la parata più naturale, evitando di essere sbilanciati.

Da seduto su sedia:

- 01) Difese a 360° da qualsiasi attacco.

In piedi:

- 01) Difese a 180° da qualsiasi attacco di coltello usando solo i calci.
- 02) Difese a 180° da qualsiasi attacco di coltello facendo una difesa completa.

e) DIFESE DA DOPPIA COLTELLATA ALLA GOLA:

- 01) Calcio frontale all'ascella.
- 02) Calcio circolare dx ai genitali (rotazione del busto verso sx).

03) (gamba dx avanti) calcio laterale dx all'ascella o alle costole.

04) Posizione naturale 3 opzioni:

a) 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.

b) 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.

c) 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).

05) Posizione naturale: parare anticipando il 1° attacco con la mano sx (effettuare se molto vicini).

f) IMPUGNATURA ROVESCATA (la lama è appoggiata all'avambraccio e l'attacco è circolare alla gola):

01) Posizione naturale: calcio alla gola con la stessa ai genitali.

g) DIFESE ATTACCO DI BAIONETTA:

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

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

03) Uscire su lato dx: colpire con l'avambraccio sx il collo dello sparring, ruotargli dietro ed effettuare strangolamento al collo caricandoselo sulla schiena, andare dietro lo sparring, portarlo in ginocchio e successivamente a terra.

4) Dall'alto verso il basso (colpo con il calcio del fucile o la baionetta), bloccare con la mano dx l'avambraccio (anteriore), colpire con l'altra mano e disarmare sfilando il fucile.

h) DIFESE DA MINACCIA DA PISTOLA:

1) Da davanti con distanza.

2) Alla fronte.

3) Al petto.

4) Di lato alla testa:

a) Alla tempia *.

b) Dietro l'orecchio *.

5) Di lato:

a) Davanti al braccio.

b) Dietro al braccio *.

6) Dietro alla testa *.

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

8) Dietro alla schiena *.

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

i) DIFESE DA PRESA AL CORPO (proiettando):

01) Presa al corpo da dietro (braccia bloccate): afferrare le braccia dello s.p. con entrambe le braccia, proiezione di anca in avanti (auto-caduta).

02) Presa al corpo da dietro (braccia libere): afferrare le braccia dello sparring con entrambe le braccia, proiezione di anca in avanti (auto-caduta).

03) Presa al corpo da dietro (braccia libere): afferrare le braccia dello sparring con entrambe le braccia, proiezione in avanti (auto-caduta) con la gamba dx in sbarramento.

l) DIFESA DA STRANGOLAMENTO (proiettando):

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

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

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

EFFETTUARE LE TECNICHE ANCHE SENZA ANDARE A TERRA.

m) DIFESA DA PRESA IN CRAVATTA (proiettando):

01) Colpire con la mano aperta ai genitali, auto-caduta in avanti ruotando sotto il corpo dello sparring.

02) Colpire con la mano aperta ai genitali, inarcare la schiena all'indietro auto-caduta all'indietro.

n) DIFESA DA STRANGOLAMENTO DA DIETRO CON AVAMBRACCIO CON RINCORSA E SALTO (proiettando):

01) Afferrare con entrambe le mani il braccio che strangola, e proiettare in avanti.

o) DIFESA DA LEVA:

Leve al braccio:

01) 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:

01) bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba colpire: sul ginocchio oppure sulla tibia .

02) 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.

03) 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.

EFFETTUARE LE LEVE E I COLPI AD ENTRAMBE LE GAMBE.

p) DIFESA DA "NELSON":

01) Sparring spinge in avanti: schiacciare i gomiti verso il basso e proiettare in avanti mettendo la gamba dx a sbarramento.

02) Sparring tira all'indietro: schiacciare i gomiti verso il basso e auto-caduta all'indietro.

03) Sparring non esegue nessuna pressione: schiacciare i gomiti verso il basso, doppia gomitata al viso, tallonate ai genitali/tibia, afferrare con una mano (il pollice è verso il basso) le dita della mano dello sparring, ruotare ed effettuare leva alle dita.

r) DIFESA DA CALCI A TERRA:

3 posizioni:

a) seduto frontalmente.

b) sdraiato di schiena.

c) sul fianco appoggiandosi sul braccio.

s) DIFESE DA QUALSIASI ATTACCO DA BASTONE A 360°:

- Gli attacchi sono effettuati sia con la mano destra che con la sinistra
- Per l'attacco da dietro, girare la testa per vedere l'attacco

t) COMBINAZIONI:

Difese da colpi vari, contrattaccando con combinazioni di colpi (minimo 7 difese).

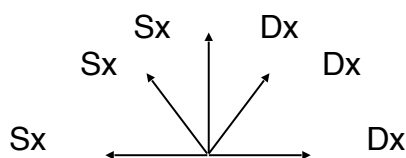
- vietato indietreggiare.
- difesa e colpo contemporaneo.
- anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.

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

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

10 PUNTI ESSENZIALI PER SUPERARE L'ESAME DI CINTURA

- 1) **TECNICA:** rispettare la tecnica, essere precisi nell'esecuzione.
- 2) **ATTEGGIAMENTO:** essere tonici, impegnati/coinvolti, motivati, mostrare uno spirito marziale e concentrazione, se si sbaglia una tecnica non arrabbiarsi ma ricominciare, controllare le emozioni.
- 3) **VELOCITÀ:** esplosività, rapidità di esecuzione e di reazione. Essere al 100%. Molti candidati non passano l'esame per mancanza di velocità.
- 4) **CONTROLLO:** prendersi cura del partner, la mancanza di controllo è sanzionata.[®]
- 5) **POSIZIONE DELLE MANI:** variare la posizione delle mani, quando si colpisce: palmo, punta, pugno.
- 6) **PRECISIONE:** arrivare sempre sul bersaglio (non colpire zone inutili), rispettando una buona posizione quando si colpisce.
- 7) **DISTANZA:** ne troppo lontani, ne troppo vicini.
- 8) **PESO DEL CORPO:** tutti i colpi devono essere supportati dal corpo e con la rotazione delle anche.
- 9) **EFFETTO SORPRESA :** quando si lavora in posizione naturale, eseguire attacchi senza avvertimento.
- 10) **FLUIDITÀ:** concatenare i colpi senza scatti.