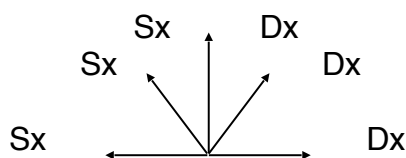


CINTURA NERA 1° DARGA

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, alle ginocchia o ai genitali, 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