

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) Minimo 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) TOKEF MAGEN TOKEF:

- 1) Eseguire un attacco qualsiasi, lo sparring deve difendersi e attaccare immediatamente, difendersi dall'attacco e portare a terra.

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

y) COMBATTIMENTO CONTRO 2 AVVERSARI – 2 min