

CINTURA NERA 3° DARGA

a) COLPI IN GUARDIA:

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

b) SHADOW COMPLETA (3 min):

- 1) Spostamenti in guardia sinistra: avanti, indietro a dx e a sx e contemporaneamente colpo 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) Pugni a distanza molto corta avanzando
- 5) 3 butterfly (cintura marrone).
- 6) Calcio circolare girato saltato colpendo con il lato del piede
 - calcio circolare girato saltato colpendo la pianta del piede
 - calcio circolare girato saltato colpendo con il tallone
- 7) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio (frontale, circolare, laterale e uramawashi).
- 8) Pugni a distanza molto corta indietreggiando.

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 i calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

c) DIFESE DA ATTACCHI LATERALI:

- 1) Difese da pugno sinistro e destro al viso.
- 2) Difese da pugno sinistro e destro al corpo.
- 3) Difese da calcio frontale sinistro e destro.
- 4) Difese da calcio circolare sinistro e destro.
- 5) Difese da calcio laterale sinistro e destro.
 - Effettuare da entrambi i lati.
 - Concludere portando a terra tramite, leva o proiezione/spazzata o strangolamento.

d) DIFESE DA QUALSIASI STRANGOLAMENTO O PRESE AL CORPO CON GLI OCCHI CHIUSI:

- 1) Mantenere gli occhi chiusi anche durante lo svolgimento della difesa (minimo 7 volte).

e) DIFESE DA BASTONATA DIAGONALE DALL' ALTO:

- 1) Difesa da bastonata sul lato destro e sul lato destro

f) DIFESE DA CATENA:

- 1) Rotazione in alto: capriola e calcio ai genitali.
- 2) Rotazione in altro: presa alle gambe a portare a terra.
- 3) Rotazione a 8: entrare internamente o esternamente

g) 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.

h) COMBATTIMENTO LEGGERO A MANO NUDA CONTRO COLTELLO O BASTONE

i) DIFESE CONTRO MINACCIA DA FUCILE:

- 1) Dal davanti
- 2) Di lato alla testa dx e sx.
- 3) Di lato al corpo dx e sx
- 4) Da dietro.

l) DIFESE DA MINACCIA DA FUCILE/PISTOLA SEDUTO:

- 1) Frontale.
- 2) Lato dx e sx.
- 3) Dietro.

m) DIFESE DA MINACCIA DA FUCILE/PISTOLA AL MURO:

- 1) Difese da qualsiasi lato.

n) DIFESE DA PISTOLA:

- 1) Di lato alla testa con distanza
- 2) Da dietro spingendo
- 3) Dal davanti con una mano che afferra la maglia
- 4) Dal davanti (la pistola è sul lato del collo) e una maglia afferra la maglia
- 5) Di lato camminando in avanti, alla testa (2° Dan)
- 6) Di lato camminando in avanti, al corpo (2° Dan)
- 7) Da dietro (pistola alla tempia)

o) DIFESE DA TENTATIVO DI ESTRAZIONE DELLA PISTOLA:

- 1) Pistola sul fianco sx
- 2) Pistola sul fianco dx
- 3) Pistola sotto l'ascella
- 4) Pistola dietro la schiena

p) CONTROLLI E LEVE:

- 1) Kote gaeshi in varie direzioni, Ikkyo, Nikkyo, Waghi gatame, leve alle dita, leva alla spalla, leva al gomito.
- Esporre tutte le leve che conosciamo.

q) CONTROLLI:

- 1) Da davanti: pugno all'addome, spinta alle spalle (per far ruotare l'avversario) e Mata Leão.
- 2) Da davanti: pugno all'addome e leva al braccio e polso (portare il suo gomito sul nostro addome)
- 3) Da dietro; pressione agli occhi, stop kick e portare a terra.
- 3) Da dietro: afferrare le spalle, stop kick e portare a terra.
- 4) Da dietro: afferrare entrambe le gambe e far cadere l'avversario di faccia.

- 5) Da dietro: strangolamento con avambraccio (gola o viso) e portare a terra.
- 6) Da dietro: Mata Leão.
- 7) Da dietro con Fucile: proiezione in avanti afferrando con una mano sotto i genitali e l'altra il busto.

r) COMBATTIMENTO A CONTATTO PIENO 2 ROUND: 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti

s) COMBATTIMENTO LEGGERO CONTRO DUE AVVERSARI: dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento da 2 min contro due avversari