

CINTURA NERA 4° DARGA

a) COLPI IN GUARDIA CONTRARIA:

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

b) SHADOW COMPLETA IN GUARDIA DX (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) 3 butterfly (cintura marrone).
- 5) 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
- 6) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio (frontale, circolare, laterale e uramawashi).

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 PUGNI E CALCI:

- 1) Contro 2 persone: difesa da qualsiasi colpo frontale e successivamente laterale dal 2° avversario.
 - Effettuare da entrambi i lati (non portare a terra)
- 2) Difesa da qualsiasi attacco da dietro da posizione naturale.
 - Concludere portando a terra tramite, leva o proiezione/spazzata o strangolamento.

d) LEGARE: Legare un avversario utilizzando la cintura o corda o lacci delle scarpe.

- 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.

e) COMBATTIMENTO LEGGERO UTILIZZANDO LE LEVE:

- Dita
- Polsi
- Gomiti
- Spalle

f) DIFESE BASTONE e COLTELLO:

- 1) da posizione naturale, difendersi da qualsiasi attacco da bastone a dx e sx da dietro:
- 2) da posizione naturale, difendersi da qualsiasi attacco da coltello a dx e sx da dietro:

g) COMBATTIMENTO LEGGERO A MANO NUDA CONTRO COLTELLO O BASTONE

h) ARMI DA FUOCO:

- 1) Utilizzare la pistola per colpire (frontalmente, lateralmente e da dietro)
- 2) Combinare colpi di braccia, gambe e pistola
- 3) Difese da attacchi di pugno o calcio utilizzando la pistola
- 4) Utilizzare il fucile per colpire (frontalmente, lateralmente e da dietro)
- 5) Baionetta contro baionetta

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

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

- 8) Capriole con il fucile (a dx e sx, frontale, laterale e all'indietro, in piedi e in ginocchio):
 - a) alzarsi in piedi
 - b) rimanere in ginocchio (protezione dietro ad un muro)
 - c) sdraiarsi a terra

- 9) Circuito di tutte le cadute (con pistola e con fucile)

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

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