

## PROGRAMMA CINTURA ARANCIO

### PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### **COLPI VARI**

##### **a) MONTANTI:**

1) Al viso e al busto.

##### **b) CALCI:**

1) Frontale sfondando.

2) All'indietro (tallonata).

3) Calcio frontale.

4) Calcio circolare.

5) Calcio laterale.

6) Calcio all'indietro.

- Effettuare tutti e 4 i calci in pas glissés (doppio balzo).

#### **DIFESE**

##### **c) CALCI**

1) Frontale: schiaffetto.

2) Frontale: parare con l'avambraccio (il gomito è rivolto verso l'alto e il pugno chiuso).

3) Low Kick destro: saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.

4) Circolare: parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci.

### PART. 2 STRANGOLAMENTI

##### **a) FRONTALE:**

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

##### **b) CRAVATTA DAL DAVANTI:**

1) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento. Con il braccio che ha colpito farsi spazio in avanti, spingersi in avanti.

2) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, dopo colpi vari.

3) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, torsione antioraria sotto il braccio e leva.

4) Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, colpo di avambraccio al collo e spazzata portando a terra.

##### **c) DIETRO:**

1) *Con spinta*: fare un passo avanti, ruotare per liberarsi dallo strangolamento alzare il braccio e colpire lateralmente con la mano di taglio alle costole e colpi vari, oppure concludere con leva al gomito o al polso, portando a terra.

##### **d) DIETRO CON AVAMBRACCIO:**

1) 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.

2) 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.

3) *Con spinta*: proiezione in avanti.

### **e) PRESA AI POLSI:**

- 1) Difesa veloce: colpi
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno con l'altra mano afferrare il pollice della mano dello sparring e portare in leva.
- 6) Tutte e due le mani dal davanti, calcio ai genitali, liberarsi con torsione una mano e con la stessa gomitata.
- 7) Tutte e due le mani da dietro:
  - a) calcio all'indietro (se le braccia vengo alzate).
  - b) passo all'indietro, allungare la braccia in avanti portando i palmi verso il cielo per liberarsi e palmo ai genitali o gomitata all'indietro (se si viene tirati all'indietro).
- 8) Presa da due persone.
- 9) Presa da due persone e una frontale

## **PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE**

- 1) Caduta indietro con lo sparring in ginocchio dietro le gambe.
- 2) Caduta in avanti (da posizione frontale, ruotare e caduta).
- 3) Capriola laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- 4) Capriola in avanti a sx e caduta all'indietro con recupero.
- 5) Capriola in avanti e rimanere a terra (tipo judo)

## **PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA**

### **COLPI**

#### **a) MONTANTI:**

- 1) Al viso e al busto.
- 2) Rovesciato sx.

#### **b) MARTELLO:**

- 1) Con rotazione (colpisce il pugno o l'avambraccio).

#### **c) CALCI:**

- 1) Frontale sfondando.
- 2) All'indietro (tallonata).
- 3) Calcio frontale.
- 4) Calcio circolare.
- 5) Calcio laterale.
- 6) Calcio all'indietro.
- 7) Effettuare tutti e 4 i calci in pas glissés (doppio balzo).

## **DIFESE DA PUGNI**

### **d) DIRETTO:**

- 1) Parare con schiaffetto il pugno e con la stessa replica al viso.
- 2) Parare con l'avambraccio sx e pugno con l'altra mano (solo da pugno dx)
- 3) Parata interna da pugno sx con avambraccio sx, sempre con sx colpire al viso.
  
- 4) Posizione di guardia con la mano sx più bassa:
  - 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 di lato al viso.

## **DIFESE DA CALCI**

### **e) DIRETTO**

- 1) Pappagallo.
- 2) Braccio teso a imbuto:
  - a) Braccio teso e contemporaneamente pugno con l'alta mano.
  - b) Uscire lateralmente, braccio teso e l'altro a protezione.

### **f) LOW KICK**

#### *DESTRO*

- 1) Saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.

### **g) CIRCOLARE ALTO**

- 1) Parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci.
- 2) Parare con l'avambraccio e contemporaneamente avanzare e colpire al viso.

### **h) SCHIVATE**

Combattimento leggero, lo sparring attacca solo con le braccia, schivare con replica: rotazione del busto a dx/sx e replicare con i pugni, uscita all'indietro (calcio con la gamba avanti).

## **PART. 5 TECNICHE AL SUOLO**

### **a) SIAMO DI SCHIENA:**

- 1) Lo sparring in piedi cerca di passare sul lato: bloccarlo con il piede sui fianchi.

### **b) IN PIEDI:**

- 1) Double Leg come attacco.
- 2) Difesa da Double Leg: passo indietro e colpo con l'avambraccio al collo e portare a terra.
  - 2a) Difesa da Double Leg: afferrare il viso e occhio, portare a terra con torsione.
- 3) Sprawl libero
  - 3a) Utilizzare lo Sprawl per difendersi da Double Leg (le braccia possono andare interne o esterne).

### **c) LO SPARRING E' IN MEZZO ALLE NOSTRE GAMBE:**

- 1) Se si alza: seguire il suo movimento, afferrare il suo avambraccio con la mano opposta (avvolgendolo) e girarlo sul lato dando un colpo di bacino (Sweep).
- 2) Se sta attaccato al difensore: premere la testa in basso mentre si esegue l'aragosta, gomitata sulla testa e alzarsi.
- 3) Se si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe per farlo cadere.
- 3a) Se si alza: afferrare le caviglie, inserire i piedi sulle anche e spingere per farlo cadere.
- 4) Se si alza mentre tira indietro una gamba: afferrare la caviglia più vicina, agganciare il piede dietro il ginocchio della sua gamba più lontana e spingere con l'altro piede sul bacino per farlo cadere.
- 5) "Anti-violenza", lo sparring ha le braccia sotto le nostre gambe: compressione della laringe mettendogli entrambe le mani sulla gola, incrociare le gambe a forbice intorno alla sua testa e stringere.

### **d) DIFESE DA PRESA AI POLSI A TERRA:**

- 1) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per portare le braccia ai fianchi, spingere e ponte, dopo il ribaltamento pugni.
- 2) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il suo polso, portare in leva (waki gatame).
- 3) Lo sparring è in monta: sfruttare la spinta delle sue braccia per unire le mani e afferrare il suo polso, se è troppo forte cambiare la presa e portare in leva (waki gatame).

### **e) DIFESE DA STRANGOLAMENTO A TERRA:**

- 1) lo sparring è in monta: colpo alla gola o agli occhi (con la punta delle dita), ponte ribaltamento e colpi.
- 2) Lo sparring è in monta: doppio colpo alle mani (come strangolamento in piedi), portare un braccio sul suo petto in modo che non ci cada addosso, ponte ribaltamento e colpi.
- 3) Lo sparring è in monta: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte ribaltamento e colpi.
- 4) Lo sparring è in monta: (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.*
- 5) Lo sparring è in monta: (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.

### **f) SIAMO DI SCHIENA:**

- 1) Lo sparring è sul lato (posizione in croce): fare l'aragosta e posizionarsi in guardia (lo sparring si troverà in mezzo alle nostre gambe).

## **PART. 6 ARMI BIANCHE**

### **a) DIFESE DA COLTELLO:**

- 1) Alta: parate a 360°, contrattacchi, afferrare il braccio dello sparring. Nessun disarmo.
- 2) Calcio diretto al corpo con o senza anticipo a seconda della distanza. Continuare a seconda della situazione e necessità.  
Nessun disarmo.

3) Calcio diretto al corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a seconda la situazione e la necessità. Nessun disarmo.

4) Bassa: parata a 360°, colpi e leva portando a terra. Nessun disarmo.

5) Calcio diretto al corpo o al mento con o senza anticipo a seconda della distanza. Continuare a seconda della situazione.

Nessun disarmo.

6) Calcio diretto al mento o corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a seconda la situazione e la necessità.

Nessun disarmo.

## **PART. 7 COMBATTIMENTO**

Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 il combattimento è contatto pieno, dai 41 in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 10 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere o altro sono facoltativi).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

1) Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.

2) Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.

3) Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.