

PROGRAMMA CINTURA VERDE

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO ESTERNO.

b) CALCI:

- 1) All'interno polso o al viso.
- 2) All'esterno del polso o al viso.
- 3) Sforbiciata in aria.

DIFESE

c) CALCI

- 1) Frontale: uscire lateralmente e contemporaneamente colpire con pugno al viso, colpo con l'altro braccio teso a gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).
- 2) Frontale: piede scaccia piede e calcio ai genitali.

PART. 2 PRESE

a) AI CAPELLI:

- 1) Da davanti *senza tirare*: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali e indietreggiare tirando l'aggressore a terra, ginocchiata al viso, oppure leva al polso, o leva alla spalla (waki gatame) con possibilità di portare a terra.
- 2) Da davanti *tirando*: portare una mano a protezione frontalmente, colpo ai genitali con l'altra mano o pugno al viso.
- 3) Di lato: gomitata al viso e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano.
- 4a) Di lato: calcio laterale o calcio frontale ai genitali
- 5) Da dietro (presa alla "basetta") : torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano.
- 6) Da dietro: torsione, portare un braccio a protezione e colpi vari.

b) AL CORPO DA DAVANTI:

- 1) Braccia bloccate: colpo con le mani unite ai genitali, avvolgere con le braccia il corpo dell'avversario per ginocchiata ai genitali, sfilare un braccio e colpi vari oppure leva al braccio portando a terra. Possibilità di mordere il collo o urlare nell'orecchio.
- 2) Braccia libere: con una mano afferrare i capelli e effettuare pressione con l'altra mano sotto il naso dell'aggressore per pressione dolorosa, portare a terra.
- 3) Braccia libere: pressione con pollici negli occhi sparring, ginocchiata e portare a terra.
- 4) Braccia libere: una mano afferrare i capelli e portare l'altra mano al mento, torsione del collo e portare a terra.
- 5) Braccia libere: pressione con entrambe le mani, schiacciando il naso.
- 6) Braccia libere: pressione agli occhi con entrambe le mani (i pollici sono verso il basso).
- 7) Braccia libere: pollice sotto il naso, colpo con l'avambraccio dell'altra mano dietro al collo, portare a terra.
- 8) Braccia libere (presa molto bassa): saltello all'indietro e calcio ai genitali con la gamba avanti e gomitata e colpi vari.
- 9) Braccia libere (presa molto bassa): passo laterale, colpo di avambraccio al viso e calcio ai genitali.

10) Braccia libere (presa molto bassa): ruotare le anche e colpo con l'avambraccio al collo, afferrare il viso e torsione portando a terra.

11) Braccia libere (presa molto bassa): gomitata alla testa e ginocchiata ai genitali.

c) AL CORPO DA DAVANTI SOLLEVANDO:

1) Braccia bloccate: ginocchiata ai genitali e contemporaneamente tallonata ai glutei, sfilare un braccio e colpi vari.

2) Braccia libere: gomitata in testa e ginocchiata.

d) AL CORPO (LATERALE):

1) Colpire con il palmo ai genitali.

2) Ginocchiata ai genitali.

3) Sfilare un braccio, colpire o pressione all'occhio.

4) Tallonata ai genitali.

5) Se troppo attaccati: colpire con il palmo della mano più lontana uscendo lateralmente.

6) Pressione con il gomito al plesso solare.

7) Passo laterale colpo di palmo ai genitali e proiezione.

8) Sollevando: tallonata.

9) Sollevando su 3/4: agganciare la gamba dietro con la nostra gamba, liberare la mano già lontana e attaccare agli occhi o colpi.

e) AL CORPO DA DIETRO:

1) Braccia bloccate: colpo sx/dx ai testicoli, tallonata alla tibia, tallonata al piede, tallonata ai genitali, calcio all'indietro oppure torsione e gomitata .

2) Braccia libere: gomitata sx/dx/sx al viso, tallonata ai genitali, noccolate alla mano, afferrare le dita e rotazione (a seconda del dito che si afferra è oraria o antioraria).

f) AL CORPO DA DIETRO SOLLEVANDO:

1) Braccia bloccate: doppia tallonata, appena si atterra gomitata all'indietro e tallonata ai genitali o colpi vari.

2) Braccia libere: doppia tallonata o gomitata all'indietro, atterrati torsione e gomitata o colpi vari.

g) STUDIO DELLE LEVE AI POLSI:

1) Leva al polso (Kote gaeshi).

2) Kote gaeshi ruotando di 180 gradi

3) Spingere il polso verso la sua spalla.

4) Tirare verso di noi.

5) Pressione dal basso verso l'alto

6) Pressione con il gomito sulla mano.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

1) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa) e alzarsi in guardia.

2) Capriola laterale a dx e sx.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA

COLPI VARI

a) SWING.

b) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO ESTERNO.

c) CALCI:

- 1) All'interno polso o al viso.
- 2) All'esterno del polso o al viso.
- 3) Uramawashi al ginocchio, al fianco, al viso e alla schiena.
Effettuare il calcio solo con la gamba avanti e in entrambe le guardie.
- 4) Frontale con la gamba dietro con saltello per cambio della guardia. Effettuare in clinch.
- 5) Sforbiciata.
- 6) Girato a genitali (dal basso verso l'alto).
- 7) Girato al ginocchio sx (tallonata interna).
- 8) Girato laterale ai genitali.
- 9) Girato laterale al busto.
- 10) Girato al viso.
- 11) Girato al viso con rotazione completa.
- 12) Girato al viso con rotazione completa (il piede rimane dritto).

DIFESE DA PUGNI

d) DIRETTO:

- 1) Contro pugno dx abbassarsi e il braccio sx colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
- 2) Contro pugno dx, uscire esternamente e parare (colpire) a scivolo.

e) DOPPIO (SX/DX):

- 1) Schivare indietreggiando il 1° pugno e parare dall'altro verso il basso il 2°.
- 2) In guardia: parare il 1° e il 2° pugno con il palmo della mano rivolto verso di noi.
- 3) In guardia: parata di palmo in anticipo sul primo pugno e contemporaneamente calcio ai genitali, parare l'altro pugno con l'altra mano se c'è reazione.

f) ALL' ADDOME:

- 1) Uscire esternamente con la mano a pappagallo.
- 2) Parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso.

DIFESE DA CALCI

g) FRONTALE:

- 1) Uscire verso sx e insieme colpire con il pugno sx a viso, colpo con braccio dx teso alla gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).
- 2) Piede scaccia piede a sx e calcio a i genitali.

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) NOI SIAMO DI SCHIENA E LO SPARRING E' IN MEZZO ALLE GAMBE (DENTRO LA GUARDIA):

- 1) Sforbiciata alle gambe.
 - 1a) Mentre viene effettuata la sforbiciata, fare pressione con il ginocchio sulla faccia dello sparring.

2) Lo sparring strangola con l' avambraccio: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, inserire un piede all'interno delle sue gambe e ribaltamento.

2a) Lo sparring strangola con l' avambraccio: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, ruotare e sfilare le gambe per alzarsi in piedi.

b) NOI SIAMO DI SCHIENA E LO SPARRING E' SOPRA (strangola con l'avambraccio):

1) Bloccare con entrambe le mani il braccio che strangola, bloccare il suo piede con il nostro piede (esternamente), ponte e ribaltamento.

c) DIFESA DA STRANGOLAMENTO LATERALE:

1) Colpo al viso o alla gola e calcio al viso.

2) Colpo al viso o alla gola e leva al braccio (Juji Gatame).

2a) Colpo al viso o alla gola e tentare la leva (Juji Gatame), se lo sparring fa resistenza ruotare e portarlo di pancia e leva al braccio.

PART. 6 ARMI BIANCHE

a) UTILIZZO DEL COLTELLO:

1) Spacca ghiaccio (da l'alto verso il basso).

2) Spacca ghiaccio laterale – dx

3) Stoccata (coltello impugnato in maniera che la fine del manico sia incastrato nel palmo della mano).

4) Diretta gola o addome (coltellata diretta con impugnatura del manico a mano piena).

5) Slash andata e ritorno (il coltello viene tenuto da tre dita).

6) Bassa (milza, addome).

7) Impugnatura rovesciata (lama appoggiata sull'avambraccio).

b) DIFESA DA COLTELLATA DIRETTA:

1) Alta: parate a 360°, colpi e disarmo.

2) Bassa: parata a 360°, colpi e disarmo.

3) Diretta: calcio dx sotto l'ascella (preferibile utilizzare la gamba opposta alla mano che attacca).

3a) Diretta: piede scaccia piede e calcio al viso o addome.

3b) Diretta: passo laterale e torsione (abbassandosi) calcio circolare o laterale.

3c) Diretta: parare esternamente con l' avambraccio sx (l'attacco è con la mano dx).

3d) Diretta: parare internamente con l' avambraccio dx (l'attacco è con la mano sx).

PART. 7 COMBATTIMENTO

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.