

PROGRAMMA CINTURA BLU

PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI VARI

a) UTILIZZO DELL'AVAMBRACCIO INTERNO.

DIFESE

b) PUGNI (l'aggressore è di lato a noi):

- 1) Parare con l'avambraccio e contemporaneamente passo avanti, pugno o calcio.
- 2) Applicare le 8 parate cintura arancione
Ripetere entrambi i lati

c) CALCI:

- 1) Circolare: parare con le braccia in croce e colpi (possibilità di proiettare).

PART. 2 PRESE

a) ALLA MAGLIA (da davanti):

- 1) Colpi vari.
- 2) Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
2a) Lo sparring non stacca la mano: rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare. Mettere in leva il braccio (pressione sul gomito) e portare a terra.
- 3) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
3a) Lo sparring non stacca la mano: rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente mettere in leva il braccio avvolgendolo (leva sotto il gomito dal basso verso l'alto) e pressione dell'altra mano sulla spalla dello sparring.
3b) Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare. Mettere in leva il braccio avvolgendolo (leva sotto il gomito dal basso verso l'alto).
- 4) Afferrare con una mano il polso e ruotarlo leggermente, con l'altra fare pressione sul pollice. Colpi

b) ALLA MAGLIA A DUE MANI (da davanti):

- 1) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e pugno a martello o gomitata con l'altro braccio.
- 2) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Spazzata alle gambe (o sotto gari).
- 3) Fare un passo indietro, afferrare con una mano il polso dello sparring e gomitata con l'altro braccio. Leva al braccio (una mano sul polso e l'altra all'interno del gomito) o leva al braccio teso (waki gatame).

c) ALLA MAGLIA (da dietro):

- 1) Rotazione del busto e alzare un braccio ruotando, colpi vari.

PART. 3 CADUTE E CAPRIOLE

- a) In avanti con gli avambracci.

PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI VARI

a) CALCI:

- 1) Ascia tirato con la gamba dietro (interno e esterno).

DIFESE DA CALCI

b) LATERALE:

- 1) Nord: avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.
- 2) Est: uscita esterna con la mano a pappagallo.
- 3) Ovest: uscita esterna con la mano a pappagallo.
- 4) Sud: passo all'indietro con la mano a pappagallo.
- 5) Centro: parare con l'avambraccio lateralmente.
- 6) Centro: parare con l'avambraccio dall'alto verso il basso.

c) CIRCOLARE:

- 1) Parare con le braccia in croce e colpi (possibilità di proiettare)
- 2) Se il calcio è molto alto: parare con l'avambraccio sopra la nostra testa piegato a 90° e spingere sulla gamba in maniera da fare cadere lo sparring.
Possibile spingere anche con tutte e due le mani.

d) CIRCOLARE GIRATO:

- 1) Calcio sulla coscia del calcio o sul sedere.
- 2) Chiudere la distanza parando con le braccia in croce.
- 3) Contro uramawashi: come le 2 sopra.

e) SPAZZATE BASSE:

- 1) Spazzare esternamente con la gamba dx la sx dello sparring, con la mano dx afferrare la sua sx.
- 2) Lo sparring è in guardia dx: spazzare esternamente con la gamba sx la gamba dx dello sparring, con la mano sx afferrare la sua dx.
- 3) Siamo in guardia dx: spazzare (sederata) internamente con la gamba dx, la sx dello sparring.

f) PROIEZIONI:

- 1) Spazzata alla gamba (o soto gari).
- 2) Caricamento d'anca (o goshi).
- 3) Presa al collo con braccio e caricamento anca (koshi guruma).
- 4) Presa al collo con il braccio e caricamento d'anca alzando la gamba (harai goshi).
- 5) Caricamento di spalla (ippon seoi nage).
- 6) Spazzata della gamba internamente (o uchi gari)
- 7) Spazzata della gamba esternamente (ko sono gake)
- 8) Passaggio sotto la spalla e sbarramento di entrambe le gambe dello sparring portando a terra (tai otoshi)
- 9) Bodylock:
 - a) da davanti utilizzando il ginocchio lateralmente.
 - b) da dietro utilizzando il ginocchio lateralmente.
 - c) di lato utilizzando il ginocchio lateralmente (possibile dare doppio colpo sx/dx con il ginocchio).

PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

a) BLOCCAGGIO DELLA TESTA A TERRA (tipo judo):

- 1) Studio della posizione
- 2) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, (se possibile avvolgere con la gamba più lontana, la gamba più vicina dello sparring), ribaltamento e colpi.
- 2a) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, mentre ruotiamo il busto spingere lo sparring in maniera che vada di schiena.
- 3) Difesa: effettuare pressione sotto il naso o dito nell'occhio o presa ai capelli, portare una gamba al collo, chiudere con forbice e leva al braccio.
- 4) Difesa: torsione e pressione con una mano al viso, inginocchiarsi e leva alla spalla.

b) SIAMO DI SCHIENA:

- 1) Lo sparring è sul lato (posizione in croce): ruotare (fare aragosta) e posizionarsi centralmente (lo sparring si deve trovare in mezzo alle gambe).
- 2) Lo sparring è sul lato (posizione in croce): allungare il braccio più libero facendo il ponte, ruotare le anche e le gambe per uscire dalla presa e andare in ginocchio. Afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingere per farlo cadere.
- 3) Lo sparring è sul lato (posizione in croce ma blocca con il corpo un braccio): ponte, cambiare direzione e allungare il braccio bloccato ruotando il corpo. Strangolare o afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingere per farlo cadere.

PART. 6 ARMI BIANCHE

COLTELLO

a) DOPPIA COLTELLATA ALLA GOLA:

- 1) Prima dell'attacco tirare un oggetto verso l'aggressore, colpire o effettuare disarmo.
- 2) Passo laterale e torsione (abbassandosi) calcio circolare o laterale.
- 3) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la sx il braccio armato, pugno di dx e cavaliere o leva.
- 3a) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la dx il braccio armato e pugno sx, cambio presa (afferrare con la sx) e pugno di dx, cavaliere o leva.
- 3b) Indietreggiare con la gamba dx parare con entrambe le mani il ritorno dell'attacco, afferrare con la dx il braccio armato e pugno con la sx, leva al braccio (mano dx afferra il polso armato mentre la sx afferra l'interno avambraccio).
- 5) Se l'aggressore è molto vicino: parata a 360° anticipando il 1° colpo e pugno contemporaneamente.

BASTONE

a) DALL'ALTO VERSO IL BASSO:

- 1) Imbuto interno.
- 2) Imbuto esterno.
- 2a) Imbuto e afferrare con entrambe le mani il braccio armato, pugno dx, e disarmo utilizzando il ginocchio oppure cavaliere o leva portando a terra (Kote Gaeshi)
- 2b) Imbuto e mentre la mano dx afferra il braccio armato, la sx va a colpire al viso. Disarmo con il ginocchio
- 2c) Lo sparring avanza con la dx: imbuto avanzando con la gamba dx, avanzare con la sx e contemporaneamente colpo con avambraccio al collo. Afferrare il viso e portare a terra, oppure pressione agli occhi e stop kick portando a terra.

b) ALTA CON DOPPIA IMPUGNATURA:

- 1) Imbuto esterno.
- 2) Imbuto esterno effettuando il passo avanti con l'altra gamba dx, colpo di avambraccio sul collo, afferrare con tutte e due le mani il viso o le spalle dello sparring e fare torsione e portare a terra.

c) CIRCOLARE:

- 1) Parare con le braccia incrociate.

d) BASSA ALLE GAMBE:

- 1) Parare con la tibia (andando a colpire sulla mano/braccio armato).

PART. 7 COMBATTIMENTO

a) Combattimento senza guantoni, utilizzando tutti i colpi di braccia, di gambe, proiezioni e leve.

b) 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 onces, 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.