

# PROGRAMMA CINTURA MARRONE

## PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

### **COLPI VARI**

#### **a) COMBINAZIONI DI DUE CALCI:**

- 1) Calcio frontale e calcio frontale con l'altra gamba.
- 2) Calcio frontale, calcio frontale con l'altra gamba e con stessa calcio laterale.
- 3) Calcio frontale e calcio circolare con l'altra gamba.
- 4) Calcio all' interno della mano armata (coltello) e calcio frontale con altra gamba.
- 5) (sparring è dietro) Tallonata ai genitali e calcio laterale con l'altra gamba (3 altezze: bassa, media e alta).

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

- 1) Rincorsa e ginocchiata frontale saltata.
- 2) Rincorsa e ginocchiata circolare saltata.
- 3) Rincorsa e calcio frontale saltato.
- 4) Rincorsa e calcio circolare saltato.
- 5) Rincorsa e calcio laterale saltato.
- 6) In guardia; calcio circolare girato saltato (colpo con tallone o pianta del piede).
- 7) In guardia: calcio circolare girato saltato (colpo con lato del piede).
- 8) In guardia: calcio laterale girato saltato (colpo con pianta del piede).

### **DIFESA**

#### **a) USCIRE DA UN ACCERCHIAMENTO DI PIU PERSONE:**

Valutare da quale zona è più semplice per uscire, appoggiare una spalla al muro per darsi lo slancio, caricare entrambi i pugni dal petto verso l'alto e buttarsi addosso a due avversari allargando le braccia (gli avambracci vanno a colpire al collo), scappare.

## PART. 2 PRESE

#### **a) IN CRAVATTA (proiettando):**

- 1) Colpire con la mano aperta ai genitali, capriola in avanti ruotando sotto il corpo dello sparring.
- 2) Colpire con la mano aperta ai genitali, inarcare la schiena all'indietro, mettere la gamba a sbarramento e auto-caduta all'indietro.

#### **b) STRANGOLAMENTO DA DIETRO CON AVAMBRACCIO:**

- 1) Proiezione in avanti.

#### **c) DOPPIA NELSON:**

- 1) Schiacciare i gomiti verso il basso, doppia gomitata al viso, tallonate ai genitali/tibia, leva alle dita e torsione.
- 2) Schiacciare i gomiti verso il basso e proiettare in avanti mettendo una gamba a sbarramento.
- 3) Schiacciare i gomiti verso il basso, mettere la gamba a sbarramento dietro e auto-caduta all'indietro.

#### **d) AL CORPO (proiettando):**

- 1) Da dietro (braccia bloccate): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione di anca in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.
- 2) Da dietro (braccia libere): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.

### **e) STRANGOLAMENTO (proiettando):**

- 1) Strangolamento frontale con rincorsa: introdurre le braccia dentro le braccia dello sparring allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo, chiudere entrambe le mani (applauso), effettuare pressione su collo ruotando.
- 2) Strangolamento frontale con rincorsa; introdurre le braccia dentro le braccia dello sparring allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo e proiezione d'anca.

### **f) DIFESA DA LEVA AL BRACCIO:**

- 1) Portare la mano libera davanti al piede contrario e contemporaneamente stendere il braccio che viene tenuto in leva. Sedersi a terra sul fianco ed effettuare leva alle gambe o colpire con calcio ai genitali.

#### *Leve alla gamba:*

- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba colpire: sul ginocchio oppure sulla tibia .
- Colpire con entrambe le gambe dentro le caviglie dello sparring allargandole (colpire più volte, finché non cade a terra) oppure dopo aver allargato colpire con calcio ai genitali.
- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba, colpire con il tallone (sul lato interno del ginocchio) e con la stessa chiudere in forbice.

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

- a) Tutte le cadute e capriole dalla cintura gialla.

## **PART. 4 TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO**

### **COLPI**

#### **a) CALCI SALTATI:**

- 1) Ginocchiata frontale.
- 2) Ginocchiata circolare.
- 3) Frontale saltato.
- 4) Circolare saltato.
- 5) Laterale saltato.
- 6) Circolare girato saltato (colpo con la pianta del piede).
- 7) Circolare girato saltato (colpo con lato del piede).
- 8) Laterale girato saltato (colpo con tallone).
- 9) Frontale (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce l'interno del piede).
- 10) Circolare (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce l'interno del piede).
- 11) Circolare (con la gamba dietro) e butterfly (colpisce il collo del piede).

### **DIFESE**

#### **b) COMBINAZIONI:**

- 1) Difese da colpi vari a sorpresa, contrattaccando con combinazioni libere (minimo 7 difese).
- vietato indietreggiare.
  - difesa e colpo contemporaneo.
  - anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.

## PART. 5 TECNICHE AL SUOLO

### a) MANCANZA DI LUCIDITA':

- 1) Utilizzare i piedi per allontanare lo sparring tramite calci.
  - seduto frontalmente.
  - sdraiato di schiena.
  - sul fianco appoggiandosi sul braccio.

### b) TECNICHE DI SQUILIBRIO:

- 1) Leve alle gambe (Part. 2f).
  - seduto frontalmente.
  - sdraiato di schiena.
  - sul fianco appoggiandosi sul braccio.

### c) PRESA ALLA TESTA IN CRAVATTA:

- 1) Attaccare la nostra gamba più lontana alla gamba più vicina dello sparring, colpire con il palmo ai genitali e contemporaneamente fare pressione in una zona dolorosa (naso, occhio, capelli, barba o lato della bocca) e ribaltare.
  - 1a) Lo sparring ha la testa bassa vicina al terreno e non riusciamo a colpire i genitali: fare pressione con la mano sul suo viso, e saltare dall'altra parte (verso la spalla dello sparring appoggiata a terra).

### d) GHIGLIOTTINA (lo sparring è di schiena e noi siamo all'interno delle sua gambe):

- 1) Pressione agli occhi.
  - 1a) Lo sparring sta attaccato e non è possibile fare la pressione: inserire una mano dietro la sua schiena, tirare su le ginocchia e fare pressione sul collo.

### e) DIFESA DA UDE HISHIJI (arm lock):

- a) Colpire il viso con la mano in cui viene tentata la leva, ruotare la mano verso l'esterno e avvitarci per uscire dalla leva.

## PART. 6 ARMI BIANCHE

### COLTELLO

#### d) DIFESA DA COLTELLO:

- 1) Alta: parata con il braccio opposto e passo laterale, calcio ai genitali, colpo al viso e continuare con leva portando a terra.
  - 2) Bassa: parata esterna (uscire lateralmente), pugno e cavaliere o leva.
  - 3) Bassa: parata con il braccio opposto indietreggiando.
  - 4) Difese a 360° da qualsiasi attacco, utilizzando la parata più naturale.
- Per gli attacchi da dietro girare la testa per vedere lo sparring.

#### *Da sdraiato:*

- 1) Difesa a 360° da qualsiasi attacco utilizzando i calci.
- 2) Effettuare la difesa di sopra, alzarsi e difendersi da un secondo attacco.

#### *Da seduto a terra:*

- 1) Difese a 360° da qualsiasi attacco.
- Utilizzare la parata più naturale.

#### *Da seduto su sedia:*

- 1) Difese a 360° da qualsiasi attacco.

## **BASTONE**

### **e) DIFESE DA QUALSIASI ATTACCO A 360°**

- Per l'attacchi da dietro girare la testa per vedere lo sparring.

### **f) DIFESE ATTACCO DI BAIONETTA O BASTONATA DIRETTA:**

- 1) Uscita su lato dx: effettuare leva sotto il gomito per il disarmo.
- 2) Uscita su lato sx: utilizzare il fucile per colpire al viso lo sparring.
- 3) Uscire su lato dx: colpire con l'avambraccio sx il collo dello sparring, ruotargli dietro ed effettuare strangolamento al collo caricandoselo sulla schiena, chiudere in ghigliottina, portarlo in ginocchio e successivamente a terra.
- 4) Dall'alto verso il basso (colpo con il calcio del fucile o la lama), bloccare l'avambraccio, colpi e disarmare sfilando il fucile.

## **PART. 7 ARMI DA FUOCO**

### **a) PISTOLA:**

- 1) Da davanti con distanza.
- 2) Alla fronte.
- 3) Al petto.
- 4) Di lato:
  - a) Davanti al braccio.
  - b) Dietro al braccio.
- 5) Dietro alla testa.
- 6) Dietro altezza del collo: abbassarsi in avanti
- 7) Dietro alla schiena.

## **PART. 8 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.