

# PROGRAMMA TECNICO

FEDERATION EUROPÉENNE DE KRAV MAGA - RICHARD DOUIEB

ASSOCIAZIONE ITALIANA KRAV MAGA - RICHARD DOUIEB



FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA-RD



ITALIAN SECTION

[WWW.KRAV-MAGA.NET](http://WWW.KRAV-MAGA.NET)

[WWW.ASSOCIAZIONEITALIANAKRAVMAGA.COM](http://WWW.ASSOCIAZIONEITALIANAKRAVMAGA.COM)

# PROGRAMMA CINTURA GIALLA

## PART. 1 TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

### **COLPI VARI**

#### **a) TESTATE:**

- 1) Media distanza:
  - Sbilanciarsi in avanti ed entrare dal basso verso l'alto.
- 2) Corta distanza:
  - Frontale
  - Laterale (l'aggressore è di lato a noi) afferrando la maglia o il collo o mettendo il braccio a protezione.
  - Laterale (noi siamo di lato all'aggressore) afferrare la testa e colpire alla tempia o allo zigomo.
  - Dietro.

#### **b) GOMITATE:**

- Davanti:
  - 1) Frontale.
  - 2) Dal basso verso l'alto.
  - 3) Dall'alto verso il basso.
- Laterale:
  - 1) Lato contrario al braccio che colpisce.
  - 2) Dal basso verso l'alto.
  - 3) Stesso lato del braccio che colpisce.
- Da dietro:
  - 1) Circolare alta al viso.
  - 2) Bassa (fegato o milza).
  - 3) Alta (mento).

#### **c) COLPI DIRETTI: pugno, palmo o punta delle dita**

- 1) Colpo al viso con rotazione del busto.
- 2) Colpo avanzando leggermente con la gamba dello stesso lato del pugno (es: pugno dx e passo con la dx).

#### **d) GANCI:**

- 1) Gancio al viso e al busto.

#### **e) PUGNI A MARTELLO:**

- 1) Laterale.

#### **f) GINOCCHiate E CALCI:**

- 1) Ginocchiata frontale ai genitali o al busto.
- 2) Ginocchiata circolare alle gambe o ai fianchi.
- 3) Calcio frontale.
- 3a) Calcio frontale colpendo lateralmente (l'aggressore è di lato a noi)
- 4) Calcio frontale con spostamento laterale (piede scaccia piede)
- 5) Calcio circolare.
- 6) Calcio laterale (posizionarsi di lato colpire con la gamba avanti).
- 7) Calcio all'indietro.

## **DIFESE**

### **g) UTILIZZO DEL PUGNO, PALMO, PUNTA DELLE DITA O PRESSIONE ALL'OCCHIO CON VARIAZIONE DI PESO:**

Lo sparring si avvicina, colpire effettuando 3 variazioni di peso:

- a) Peso in avanti con allungo – *lunga distanza*.
- b) Peso centrale – *media distanza*.
- c) Peso all'indietro – *corta distanza*.

### **h) PARATE A 360°:**

- 1) Parate a 360°.
- 2) Parate a 360° e replica di pugno al viso.

### **i) PUGNO DIRETTO:**

- 1) Parare con schiaffetto esterno.
- 2) Parare con schiaffetto esterno e calcio ai genitali
- 2) Parare con schiaffetto esterno e colpire (interno) con l'altra mano o calcio diretto.

### **l) CALCIO FRONTALE BASSO:**

- 1) Stop Kick.
- 2) Se lo sparring è di lato a noi, Stop Kick laterale con la gamba più vicina.

### **m) LOW KICK:**

- 1) Blocco con la tibia.
- 2) Calcio frontale ai genitali.

### **n) CALCIO CIRCOLARE ALTO:**

- 1) Parare con avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

## **PART. 2 STRANGOLAMENTI**

### **a) FRONTALE:**

- 1) Tentativo: a seconda della distanza effettuare una delle 3 variazioni di peso e colpo a seguire.
- 2) Passo indietro e colpo di palmo, punta delle dita o pugno mentre l'altra mano stacca una mano dal collo.
- 3) Allargare la presa con entrambe le mani, ginocchiata ai genitali e colpi vari.
- 4) Allargare la presa con entrambe le mani, passo all'indietro e montante.

### **b) PRESA IN CRAVATTA:**

- 1) Colpire con il palmo ai genitali e contemporaneamente fare pressione in una zona dolorosa (naso, occhio, capelli, barba o lato della bocca), rotazione, colpi e portare a terra.

### **c) LATERALE:**

- 1) Colpo a genitali con palmo, gomitata al mento e colpi vari.

### **d) DIETRO:**

- 1) Allargare le mani e insieme passo indietro, colpo di palmo a genitali, gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito col palmo.  
Continuare con calcio ai genitali e allontanarsi o rotazione e colpi o leva al polso

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

- 1) Capriola in avanti a dx e sx.
- 2) Caduta all'indietro con recupero a dx e sx.
- 3) Caduta avanti ammortizzando sulle braccia (ruotare la testa a dx o sx).
- 3a) Caduta in avanti con movimento d'onda (se si viene afferrati alle gambe da dietro).
- 4) Caduta laterale a dx e sx.
- 5) Caduta all'indietro dx e sx.

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

### **BASI**

**a) CROCE IN GUARDIA: avanzare, indietreggiare, spostarsi lateralmente a dx e sx.**

### **b) SCHIVATE IN MOVIMENTO**

- 1) Lo sparring attacca con qualsiasi colpo, muoversi schivando o parando con le braccia o le gambe.

### **COLPI**

#### **a) TESTATE:**

- 1) Frontale afferrando le mani, la maglia o il collo.

#### **b) GOMITATE:**

- 1) Circolare
- 2) Dall'alto verso il basso in diagonale.
- 3) Dal basso verso l'alto.
- 4) Frontale con avambraccio verticale.
- 5) Dall'alto verso il basso

#### **c) COLPI DIRETTI:**

- 1) Colpo diretto (tre variazioni di peso).
- 2) Colpi sx/dx (tre variazioni di peso).
- 3) Colpo sx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.
- 4) Colpi sx/dx avanzando, indietreggiando, spostarsi a dx e a sx.
- 5) Pugno diretto all'addome (attacco): pugno diretto all'addome .
- 6) Pugno diretto all'addome (difesa) colpire dopo che lo sparring ha attaccato: pugno diretto all'addome con uscita testa di lato.
- 7) Combinazioni libere solo braccia utilizzando pugno, palmo e punta delle dita.

#### **d) GANCI:**

- 1) Gancio al viso e al busto.

#### **e) PUGNI A MARTELLO:**

- 1) Dall'alto verso il basso.
- 2) Frontale.
- 3) Laterale.
- 4) All'indietro (dietro le nostre spalle).
- 5) All'indietro (dal basso verso l'alto).
- 6) Circolare in avanti.

**f) CALCI:**

- 1) Ginocchiata frontale ai genitali o al busto.
- 2) Ginocchiata circolare alle gambe o ai fianchi.
- 3) Calcio frontale.
- 4) Calcio circolare.
- 5) Calcio laterale.
- 6) Calcio all'indietro (con la gamba sx).
- 7) Effettuare tutti e 4 i calci anche in pas chassè (piede scaccia piede)
- 8) Combinazione di tutti i pugni e calci

**g) SHADOW BOXING COMPLETA – 3 min.**

**DIFESE DA PUGNI**

**h) DIRETTO:**

- 1) Parare e colpire (interno) con l'altra mano.
- 2) Parare (dall'alto vs. basso) e colpire contemporaneamente con l'altra mano.

**i) GANCIO:**

- 1) Parata e pugno contemporaneamente (tenere la testa incassata) .

**l) DIRETTO ALL'ADDOME:**

- 1) Parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

**DIFESE DA CALCIO**

**m) BASSO FRONTALE:**

- 1) Deviazione con la gamba davanti.
- 2) Stop Kick laterale con la gamba davanti.
- 3) Stop Kick con la gamba dietro.

**n) BASSO ALL'ADDOME:**

- 1) Parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

**o) LOW KICK:**

Destro:

- 1) Contrazione della gamba avanti e contemporaneamente pugno al viso con la mano dx.
- 2) Alzare tibia e andare a parare sulla sua caviglia o piede.
- 3) Spostare la gamba all'indietro e calcio con l'altra gamba.
- 4) Anticipare colpendo di calcio con la gamba avanti o la gamba dietro.
- 5) Anticipare colpendo con low kick sx la sua gamba avanti, avanzando lateralmente.

Sinistro:

- 1) Alzare la tibia e andare a parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
- 2) Indietreggiare con la gamba sx e low kick o calcio ai genitali con la dx.

**p) CIRCOLARE ALTO:**

- 1) Parare con avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali con gamba avanti.

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

### **a) MOVIMENTI DI BASE:**

- 1) Ponte.
- 2) Aragosta (hip escape).

### **b) DIFESA CONTRO UN AGGRESSORE IN PIEDI:**

- 1) Posizione di difesa "Conchiglia".
- 2) Sparring in piedi: spostamenti sulla schiena seguendo lo sparring (colpire appena possibile).
- 3) Alzarsi in piedi.

### **c) TECNICHE IN GUARDIA:**

- 1) Lo sparring è di schiena e noi siamo all'interno delle sue gambe: colpire e rialzarsi.
- 2) Noi siamo di schiena e lo sparring è all'interno delle gambe: parata a 360° con colpo contemporaneo (lo sparring può colpire con ganci o diretti).
  - 2a) Bloccaggio della testa (afferrando orecchio o occhio) e avvolgimento del braccio dello sparring che colpisce.
  - 2b) Bloccaggio della testa (afferrando orecchio o occhio) e avvolgimento del braccio dello sparring che colpisce. Colpire con la mano che ha avvolto il braccio al viso, oppure allungare le gambe (per farsi spazio) e colpire con il gomito alla testa, oppure utilizzare il tallone per colpire reni o quadricipite.
  - 2c) Mettere un piede blocco nell'anca, calcio al viso con l'altra gamba e alzarsi.
    - per far sì che lo sparring non continui a colpire, fare ponte con le anche, in maniera che ci cada addosso ed avere la possibilità di poterlo bloccare avvolgendolo.

### **d) TECNICHE IN POSIZIONE MONTA:**

- 1) Noi siamo sopra lo sparring: colpi circolari e diretti, pressione sui gomiti dell'aggressore e alzarsi.
- 2) Lo sparring è sopra di noi: parata a 360° con colpo contemporaneo (lo sparring può colpire con ganci o diretti).
  - 2a) Lo sparring è sopra di noi: bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarli.
  - 2b) Lo sparring è sopra di noi: bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarli, con l'aiuto del ginocchio dell'altra gamba.
    - per far sì che lo sparring non continui a colpire, fare ponte con le anche, in maniera che ci cada addosso ed avere la possibilità di poterlo bloccare avvolgendolo.

## **PART. 6 ARMI BIANCHE**

### **a) DIFESA DA AGGRESSIONE USANDO QUALSIASI OGGETTO COME ARMA:**

- a) Tirarlo.
  - b) Usarlo per colpire.
  - c) Proteggersi (borsa, sedia, ecc).
- Lavoro psicologico:
- a) Controllare il luogo dove siamo .
  - b) Visionare le entrate e uscite varie (porte e finestre).
  - c) Posizionarsi con le spalle al muro (in maniera da poter vedere l'entrata).
  - d) Visionare dove poter trovare delle armi improvvisate (sedie, tavoli, bicchieri, posate, ecc).

## **b) DIFESE DA COLTELLO:**

- Se un aggressore armato è nel raggio d'azione, colpire immediatamente ai genitali.

*ALTA 3 distanze: lunga, media, corta.*

- 1) Lunga: Calcio al petto, o viso.
- 2) Media: Calcio frontale al petto o al viso.
- 3) Media: Piede scaccia piede e calcio a genitali (o petto, o viso).
- 4) Media: Piede scaccia piede, calcio ai genitali o al petto o al viso e calcio circolare con l'altra gamba ai genitali (abbassando e ruotando il corpo), oppure calcio laterale al ginocchio.
- 5) Corta: parata a 360° e contemporaneamente pugno.
- 6) Corta: parata a 360° e calcio ai genitali.

*BASSA 3 distanze: lunga, media, corta.*

- 1) Lunga: Piede scaccia piede al petto o viso.
- 2) Media: Calcio al petto o viso.
- 3) Media: Piede scaccia piede e calcio al petto o al viso.
- 4) Media: Piede scaccia piede, calcio a genitali, calcio circolare con l'altra gamba ai genitali o oppure calcio laterale al ginocchio.
- 5) Media: Parata incrociata avanzando.
- 6) Corta: parata a 360° e contemporaneamente pugno.