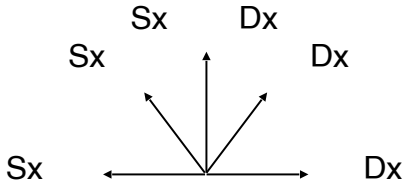


## PROGRAMMA CINTURA NERA

### PART. 1 COLPI SENZA CHIAMATA

#### a) COLPI VARI A 180° IN POSIZIONE NATURALE:



- 1) Colpi (con insieme rotazione del busto) a 180° con pugno, palmo o punta delle dita.
- 2) Calci frontali a 180°.
- 3) Calcio frontale (dopo calcio, la gamba atterra in avanti) ed a seguire colpo di pugno, palmo o punta delle dita.
- 4) Colpo di pugno, palmo o punta delle dita ed a seguire calcio frontale.  
*Eseguire gli stessi esercizi con raddoppio dei pugni.*
- 5) Nel caso che lo sparring è di lato a noi (eseguire 3 varianti di peso):  
*Distanza corta:* ruotate anche vs. lato opposto a dov'è lo s.p e pugno diretto al viso.  
*Distanza lunga:* allungarsi verso lo sparring e pugno diretto al viso.  
*Distanza media:* rotazione delle anche sul posto.

### PART. 2 SHADOW COMPLETA 3 MIN

- 1) Spostamenti in guardia sinistra: avanti, indietro a dx e a sx e contemporaneamente colpo sx (cintura gialla).
  - 2) Piede scaccia piede e calcio con la gamba avanti: diretto, circolare, laterale (rimanere qualche secondo con la gamba tesa), uramawashi, calcio all'indietro (chassè)
  - 3) Doppio passo con la gamba d'appoggio e : calcio frontale, circolare, laterale, all'indietro (glissè)
- N.B:** Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine e tutti i colpi devono essere eseguiti con le mani posizionate correttamente: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni.
- Tra le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### PART. 3 DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

#### a) DIFESE IN ORDINE DA:

- 1) Pugno diretto
  - 2) Pugno diretto al busto.
  - 3) Calcio ai genitali.
  - 4) Calcio laterale
  - 5) Calcio circolare
- Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.*

#### b) DIFESE DA CALCI BASSI (frontali e circolari):

*Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.*

#### c) DIFESE DA PUGNI O CALCI A SORPRESA (minimo 5):

- 1) Difendersi da qualsiasi attacco di pugno o calcio con combinazioni varie.  
*Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.*

**N.B:** vietato indietreggiare o fermarsi, difesa e colpo contemporaneo, anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.

## **PART. 4 DIFESE DA QUALSIASI PRESA O STRANGOLAMENTO**

Prese ai capelli, strangolamenti, prese alla maglia, prese al corpo, prese ai polsi.  
*Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.*

## **PART. 5 DIFESE DA ARMI BIANCHE**

### **a) DIFESE FRONTALI DA ARMI BIANCHE:**

- 1) Coltello: alta, diretta, di lato, di lato bassa, doppia alla gola, slash e bassa.
  - 2) Bastone: alta, circolare e circolare alle gambe.
- Esequire le difese a destra e sinistra.*

### **b) DIFESE CONTRO 2 PERSONE ARMATE (BASTONE E COLTELLO) 1 min:**

Difendersi fluidamente da due persone armate, cercando ogni volta che ci si difende di posizionarsi in maniera da vedere anche l'altro (se possibile usarlo come scudo).

**N.B:** vietato passare in mezzo a lai due attaccanti.

## **PART. 6 DIFESE DA ARMI DA FUOCO**

### **a) DIFESE DA MINACCIA DA PISTOLA:**

- 1) Da davanti con distanza.
- 2) Alla fronte.
- 3) Al petto.
- 4) Di lato: davanti al braccio, dietro al braccio.
- 5) Dietro alla testa.
- 5) Dietro altezza collo.
- 6) Dietro alla schiena.

*Esequire le difese a destra e sinistra.*

## **PART. 7 COMBATTIMENTO**

**a) COMBATTIMENTO A CONTATTO PIENO 2 ROUND:** 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti.