

PROGRAMMA CINTURA NERA 2° DARGA

PART. 1 COLPI SENZA CHIAMATA

a) COLPI VARI A 180° IN POSIZIONE NATURALE:

- 1) Palmo, punta delle dita e gomitata con entrambe le braccia.
- 2) Calcio frontale ai genitali, palmo, punta delle dita e gomitata con entrambe le braccia.
- 3) Punta delle dita, palmo, gancio con entrambe le braccia e calcio ai genitali.

PART. 2 SHADOW COMPLETA 3 MIN

- 1) Spostamenti in guardia: avanti, indietro a dx e a sx (cintura gialla).
- 2) Piede scaccia piede e calcio con la gamba avanti: diretto, circolare, laterale (rimanere qualche secondo con la gamba tesa), e calcio all'indietro.
- 3) Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- 4) 3 butterfly (cintura marrone).
- 5) Calcio circolare girato saltato colpendo con il lato del piede (Chuck Norris) – calcio circolare girato saltato colpendo la pianta del piede (Van Damme).
- 6) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio. Frontale, circolare e laterale.

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.

d) TOKEF MAGEN TOKEF:

- 1) Eseguire un attacco qualsiasi, lo sparring deve difendersi e attaccare immediatamente, difendersi dall'attacco e portare a terra.

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.

Eeguire 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).

Allo scadere del minuto disarmare e utilizzare l'arma per difendersi.

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

c) DIFESE DA QUALSIASI ATTACCO DA BASTONE E COLTELLO DA QUALSIASI ANGOLO.

d) DIFESA DA PRESA AL POLSO O ALLA MAGLIA CON SUCCESSIVA COLTELLATA A 360°.

e) DIFESA DA CALCIO O PUGNO CON SUCCESSIVA COLTELLATA (minimo 10).

f) DIFESE MINACCIA DA COLTELLO:

1) Statiche.

2) In movimento.

- Frontale senza contatto:

a) andare ad afferrare il polso armato

b) schiaffo sulla mano armata e calcio ai genitali, continuare con disarmo.

3) Frontale al petto

4) Frontale, punta della lama alla gola

5) Frontale, punta della lama sotto la gola

6) Frontale, lama sul lato dx del collo

7) Frontale, lama sul lato sx del collo

8) Frontale, lama alla gola e l'altra mano dietro alla testa

9) Laterale al fegato

10) Laterale al rene dx

11) Laterale alla milza

12) Laterale al rene sx

13) Dietro, punta della lama alla testa

14) Dietro alla schiena

15) Dietro alla schiena, ma il coltello è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettato frontalmente)

16) Dietro con la lama alla gola e con l'altra mano veniamo afferrati al braccio

17) Dietro, la punta della lama alla schiena e con l'altra mano veniamo afferrati alla spalla (ruotare in senso orario, e schiacciare con il braccio dx il braccio armato verso l'aggressore. Abbracciarlo, colpire con il ginocchio, afferrare la mano armata e disarmare).

18) Dietro, la punta della lama al collo.

g) COLTELLO CONTRO BASTONE, COLTELLO CONTRO COLTELLO, BASTONE CONTRO BASTONE, BASTONE CONTRO COLTELLO:

1) utilizzare l'arma per difendersi e contrattaccare con la stessa, oppure utilizzare i colli di braccia o gambe.

PART. 6 DIFESE DA ARMI DA FUOCO

a) DIFESE DA MINACCIA DA PISTOLA:

- 1) Statiche cintura nera (più lateralmente alla tempia e l'orecchio).
- 2) In movimento.
 - Dietro alla testa
 - Dietro al corpo
 - Dietro ma la pistola è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettarlo frontalmente)
 - Davanti alla testa
 - Davanti al petto
 - Davanti ma la pistola è sul fianco e si viene spinti con la mano (afferrare la pistola)
 - Laterale avanzando
 - Laterale indietreggiando

b) PROTEZIONE DEL GRUPPO (siamo alle spalle dell'aggressore):

- 1) Minaccia con la pistola frontale.
- 2) Minaccia con granata.

PART. 7 COMBATTIMENTO

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

b) COMBATTIMENTO LEGGERO CONTRO DUE AVVERSARI: dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento da 2 min contro due avversari

Programma Tecnico Federazione Europea Krav Maga - Richard Douieb