

## PROGRAMMA CINTURA NERA 3° DARGA

### PART. 1 COLPI IN GUARDIA

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

- 1) In guardia: colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio sinistro, gomitata destra, e low kick sinistro.
- 2) In guardia: colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata sinistro, gancio destro e low kick destro.

### 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.
- 3) Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- 4) Pugni a distanza molto corta avanzando
- 5) 3 butterfly (cintura marrone).
- 6) Calcio circolare girato saltato colpendo con il lato del piede
  - calcio circolare girato saltato colpendo la pianta del piede
  - calcio circolare girato saltato colpendo con il tallone
- 7) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio (frontale, circolare, laterale e uramawashi).
- 8) Pugni a distanza molto corta indietreggiando.

**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 : alternandoli 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 i calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

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

#### a) DIFESE DA ATTACCHI LATERALI:

- 1) Difese da pugno sinistro e destro al viso.
  - 2) Difese da pugno sinistro e destro al corpo.
  - 3) Difese da calcio frontale sinistro e destro.
  - 4) Difese da calcio circolare sinistro e destro.
  - 5) Difese da calcio laterale sinistro e destro.
- Effettuare da entrambi i lati.  
*Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.*

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

#### a) OCCHI CHIUSI:

- 1) Mantenere gli occhi chiusi anche durante lo svolgimento della difesa (minimo 7 volte).

#### b) CONTROLLI:

- 1) Da davanti: pugno all'addome, spinta alle spalle (per far ruotare l'avversario) e Mata Leão.
- 2) Da davanti: pugno all'addome e leva al braccio e polso (portare il suo gomito sul nostro addome)
- 3) Da dietro; pressione agli occhi, stop kick e portare a terra.
- 4) Da dietro: afferrare le spalle, stop kick e portare a terra.
- 5) Da dietro: afferrare entrambe la gambe e far cadere l'avversario di faccia.

- 6) Da dietro: strangolamento con avambraccio (gola o viso) e portare a terra.
- 7) Da dietro: Mata Leão.
- 8) Da dietro con Fucile: proiezione in avanti afferrando con una mano sotto i genitali e l'altra il busto.

**c) LEVE:**

Kote gaeshi in varie direzioni, Ikkyo, Nikkyo, Waghi gatame, leve alle dita, leva alla spalla, leva al gomito.

- *Esporre tutte le leve che conosciamo.*

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

**a) DIFESE DA BASTONATA DIAGONALE DALL' ALTO:**

- 1) Difesa da bastonata sul lato destro e sul lato destro

**b) DIFESE DA CATENA:**

- 1) Rotazione in alto: capriola e calcio ai genitali.
- 2) Rotazione in altro: presa alle gambe a portare a terra.
- 3) Rotazione a 8: entrare internamente o esternamente

**c) PROTEZIONE TERZA PERSONA:**

- Difensore dietro
- Difensore accanto
- Difensore davanti
- Difesa da presa al collo da dietro con un braccio (noi siamo in ostaggio), l'altro braccio armato (pistola) minaccia la terza persona.

**d) COMBATTIMENTO LEGGERO A MANO NUDA CONTRO COLTELLO O BASTONE**

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

**a) DIFESE CONTRO MINACCIA DA FUCILE:**

- 1) Dal davanti
- 2) Di lato alla testa dx e sx.
- 3) Di lato al corpo dx e sx
- 4) Da dietro.

**b) DIFESE DA MINACCIA DA FUCILE/PISTOLA SEDUTO:**

- 1) Frontale.
- 2) Lato dx e sx.
- 3) Dietro.

**c) DIFESE DA MINACCIA DA FUCILE/PISTOLA AL MURO:**

- 1) Difese da qualsiasi lato.

**d) DIFESE DA PISTOLA:**

- 1) Di lato alla testa con distanza
- 2) Da dietro spingendo
- 3) Dal davanti con una mano che afferra la maglia
- 4) Dal davanti (la pistola è sul lato del collo) e una maglia afferra la maglia

- 5) Di lato camminando in avanti, alla testa (2° Dan)
- 6) Di lato camminando in avanti, al corpo (2° Dan)
- 7) Da dietro (pistola alla tempia)

**e) DIFESE DA TENTATIVO DI ESTRAZIONE DELLA PISTOLA:**

- 1) Pistola sul fianco sx
- 2) Pistola sul fianco dx
- 3) Pistola sotto l'ascella
- 4) Pistola dietro la schiena

## **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 leggero da 2 min contro due avversari.