

PROGRAMMA CINTURA NERA 4° DARGA

PART. 1 COLPI IN GUARDIA DESTRA

a) COLPI VARI A 180° IN POSIZIONE NATURALE:

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

PART. 2 SHADOW COMPLETA 3 MIN IN GUARDIA DESTRA

a) SHADOW COMPLETA IN GUARDIA DX (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) 3 butterfly (cintura marrone).
- 5) 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
- 6) Piede scaccia piede, scivolo e calcio oppure scivolo e contemporaneamente calcio (frontale, circolare, laterale e uramawashi).

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) Contro 2 persone: difesa da qualsiasi colpo frontale e successivamente laterale dal 2° avversario.
Effettuare da entrambi i lati (non portare a terra)

b) DIFESE DA ATTACCHI DA DIETRO:

- 1) Difesa da qualsiasi attacco da posizione naturale.
Concludere con proiezione, leva, strangolamento o torsione.

PART. 4 CONTROLLI

a) LEGARE:

Legare un avversario utilizzando la cintura o corda o lacci delle scarpe.

- 1) Effettuare un 8 e bloccare i polsi da dietro, passare la cintura restante sotto le gambe
- 2) Effettuare un 8 e bloccare i polsi da davanti, passare la cintura restante da sotto le gambe
- 3) Portare lo sparring a terra tramite leva, effettuare un 8 e bloccare i polsi. Passare la cintura restante sotto la gola e la caviglia (incaprettamento)
- 4) Portare lo sparring a terra tramite leva, effettuare un 8 e bloccare i polsi. Alzare lo Sparring.

b) COMBATTIMENTO LEGGERO UTILIZZANDO LE LEVE:

- 1) Dita, polsi, gomiti, spalle, ginocchia, caviglie.

PART. 5 DIFESE DA ARMI BIANCHE

a) DIFESE BASTONE E COLTELLO DA DIETRO:

- 1) Da posizione naturale: difendersi da qualsiasi attacco da bastone a dx e sx.
- 2) Da posizione naturale: difendersi da qualsiasi attacco da coltello a dx e sx.

b) COMBATTIMENTO LEGGERO A MANO NUDA CONTRO COLTELLO E BASTONE.

PART. 6 DIFESE DA ARMI DA FUOCO

a) PISTOLA:

- 1) Utilizzare la pistola per colpire (frontalmente, lateralmente e da dietro)
- 2) Combinare colpi di braccia, gambe e pistola

b) FUCILE:

- 1) Utilizzare il fucile per colpire (frontalmente, lateralmente e da dietro)
- 2) Baionetta contro baionetta
- 3) Combinare colpi di braccia, gambe e pistola

c) IMPUGNATURE CON LA PISTOLA IN PIEDI:

- a) Braccia tese con le gambe aperte
- b) Ruotare a 360° (su 4 lati) portando la pistola a protezione sul fianco
- c) In ginocchio
- d) Sdraiarsi a terra

d) CADUTE E CAPRIOLE:

- PISTOLA: a dx e sx, frontale, laterale e all'indietro, in piedi e in ginocchio:

- a) alzarsi in piedi
- b) rimanere in ginocchio (protezione dietro ad un muro)
- c) sdraiarsi a terra

- FUCILE: a dx e sx, frontale, laterale e all'indietro, in piedi e in ginocchio:

- a) alzarsi in piedi
- b) rimanere in ginocchio (protezione dietro ad un muro)
- c) sdraiarsi a terra

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