

PROGRAMMA CINTURA GIALLA

UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Testate.

b) 9 gomitate:

1. Di fronte: circolare, dal basso verso l'alto (uppercut), dall'alto verso il basso.
2. Di lato: laterale, circolare (braccio opposto), dal basso verso l'alto.
3. Dietro: circolare, diretta al corpo, dal basso verso l'alto.

c) Colpi diretti: pugno, palmo o punta delle dita. Sul posto, avanzando o indietreggiando.

d) Gancio.

e) Colpo a martello quando l'aggressore è di lato a noi.

f) Calci e ginocchiate. Sul posto o muovendosi verso l'obiettivo allo stesso tempo:

1. Ginocchiata diretta.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale.
4. Calcio circolare.
5. Calcio laterale posizionarsi di lato colpire con la gamba avanti.
6. Calcio diretto all'indietro.

DIFESE

g) Fermare l'aggressore che avanza: utilizzando un colpo diretto di palmo o punta delle dita, senza causare danni. Sul posto, avanzando o indietreggiando.

h) 360° e 360° con contrattacco simultaneo.

i) Contro pugno diretto al viso:

1. Difesa con il palmo.
2. Difesa e colpo simultaneo:
 - a) Contro un diretto sinistro: difesa con il palmo dx e simultaneamente colpo sx.
 - b) Contro un diretto destro: difesa con il palmo sx e simultaneamente colpo dx

j) Contro un calcio diretto basso:

1. Stop Kick (tallone interno) e colpi.
2. Se lo sparring è di lato a noi, Stop Kick laterale (tallone esterno) e colpi.

k) Conto un low-kick:

1. Blocco con la tibia e colpi.
2. Calcio frontale ai genitali.

l) Contro un calcio circolare sopra la vita: difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

UV2 - PRESE

a) Difese da strangolamento frontale:

1. Fermare l'aggressore prima dello strangolamento.
2. Rimuovere una mano dal collo e contrattaccare contemporaneamente con l'altra.
3. Rimuovere lo strangolamento con entrambe le mani e ginocchiata.

b) Difesa da presa in cravatta: 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) Difesa da strangolamento laterale.

d) Difesa da strangolamento da dietro sul posto o tirando: allargare le mani e contemporaneamente passo indietro, colpo di palmo a genitali, gomitata al mento sempre con la mano che ha colpito di palmo, calcio ai genitali o rotazione, colpi o leva al polso. Altre opzioni sono possibili dopo il colpo ai genitali.

UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

- a) Capriola in avanti a dx e sx.
- b) Caduta all'indietro con recupero a dx e sx.
- c) Caduta avanti ammortizzando sulle braccia.
- d) Caduta laterale a dx e sx.
- e) Caduta all'indietro.

UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

BASI

a) Posizione di guardia generale.

b) Spostamenti in tutte le direzioni.

c) Spostamenti in diverse direzioni per schivare i colpi, spezzare la distanza e cambiare direzione.

COLPI

d) Testate.

e) Gomitate:

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

f) Pugni:

1. Colpi diretti con pugno, palmo o punta delle dita, al viso o alla gola.
2. Colpi diretti con pugno, palmo o punta delle dita, in movimento.
3. Pugni al corpo: in attacco e in difesa.
4. Croce e un colpo.

5. Croce e due colpi diretti.
6. Ganci a differenti altezze e distanze.

g) Colpi a martello.

h) Calci e ginocchiate:

1. Ginocchiata frontale.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale.
4. Calcio circolare.
5. Calcio laterale.
6. Calcio all'indietro.
7. Tutti i calci saranno effettuati anche in pas chassè.

i) Combinazioni di colpi di braccia e gambe.

j) Shadow boxing completa – 3 min.

DIFESE DA PUGNI

k) Contro un pugno diretto al viso, difesa e colpo simultaneo:

1. Contro un diretto sinistro: difesa con il palmo dx e simultaneamente colpo sx.
2. Contro un diretto destro: difesa con il palmo sx e simultaneamente colpo dx

l) Difese verso il basso:

1. Contro un diretto dx: difesa con il palmo sx dall'alto verso il basso e contemporaneamente pugno dx.
2. Contro un diretto sx: difesa con palmo dx dall'alto verso il basso e contemporaneamente pugno sx.

m) Contro gancio al viso: parare con l'avambraccio e contemporaneamente pugno al viso. Tenere la testa protetta incassandola nelle spalle.

n) Contro pugno diretto al corpo: parata con l'avambraccio (dall'alto verso il basso) e colpire al viso con l'altro braccio.

DIFESE DA CALCI

o) Contro un calcio diretto ai genitali:

1. Deviazione con la gamba avanti e colpire al viso con il braccio avanti.
2. Stop Kick laterale con la gamba davanti e colpi.
3. Stop Kick con la gamba dietro e colpi.

p) Contro calcio frontale all'addome: parare con l'avambraccio (verticale) e replica di colpi.

q) Contro low-kick:

1. Contrazione della gamba avanti e colpi.
2. Alzare tibia e parare sulla sua caviglia o sul suo piede.
3. Spostare la gamba all'indietro e contrattacco.
4. Anticipare colpendo di calcio frontale con la gamba avanti o la gamba dietro ai genitali.

r) Contro calcio circolare sopra la vita: difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali.

UV5 - TECNICHE AL SUOLO: l'obiettivo è non rimanere a terra

a) Movimenti di base:

1. Ponte.
2. Gambero (hip escape).

b) Difese contro un aggressore in piedi:

1. Posizione di difesa "Conchiglia".
2. Aggressore in movimento: spostamenti sulla schiena
3. Alzarsi in piedi

c) Tecniche in guardia:

1. Il difensore è all'interno delle gambe dell'aggressore che è di schiena: colpire e rialzarsi.
2. Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle sue gambe:
 - a) parata a 360° con colpo contemporaneo.
 - b) Controllo della testa, afferrando occhio o orecchio.
 - c) Colpi: pugni, palmi, dita negli occhi, gomiti e talloni.
 - d) Liberarsi mettendo un piede contro l'anca dell'aggressore e colpire al viso con l'altra gamba. Alzarsi.

d) Tecniche in posizione monta:

1. Il difensore è sopra l'aggressore: colpi e alzarsi.
2. L'aggressore è sopra il difensore:
 - a) Difese contro colpi: parate a 360° con colpo contemporaneo.
 - b) Ponte (possibilità di spingere con il ginocchio).

UV6 - ARMI BIANCHE

a) Utilizzo di qualsiasi oggetto come arma da difesa: istruzioni di sicurezza di base.

b) Se un aggressore armato è nel raggio d'azione: reagire immediatamente colpendo direttamente i genitali.

c) Difese contro attacchi da coltellata dall'alto verso il basso:

1. Parata a 360° e contemporaneamente pugno.
2. Calcio diretto al busto con o senza anticipo, in base alla distanza. Il calcio è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

d) Difese contro attacco da coltellata dal basso verso l'alto:

1. Parata a 360° e contemporaneamente pugno.
2. Calcio diretto al busto senza anticipo. Il calcio viene dato al mento o al busto, ed è dato preferibilmente con la gamba opposta alla mano che afferra il coltello.

APPROFONDIMENTI

UV1

a) Testate

Media distanza:

- Sbilanciarsi in avanti e colpire con la fronte dal basso verso l'alto.

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.

c) Colpi diretti:

Effettuare 3 variazioni di peso

- Sul posto – media distanza.
- Avanzando– lunga distanza.
- Indietreggiando – corta distanza.

- Colpo avanzando leggermente con la gamba dello stesso lato del pugno (es: pugno dx e passo con la gamba dx).

d) Gancio:

- Colpire al mento e al corpo.

f) Calci:

- Calcio frontale colpendo lateralmente (l'aggressore è di lato a noi)
- Calcio frontale e circolare con doppio passo.
- Nel calcio laterale posizionarsi di lato e colpire con la gamba avanti.
- Nel calcio circolare utilizzare dita piegate, oppure tibia.

g) Fermare l'aggressore che avanza:

- Utilizzare anche dita negli occhi (pollice o punta delle dita).

h) 360:

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

i) Contro pugno diretto al viso:

- 1) Dopo la parata colpire con il calcio frontale ai genitali.

UV2

a) Difese da strangolamento:

- 1) Effettuare le tre varianti di peso

c) Difesa da strangolamento laterale:

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

UV3

- Caduta in avanti con movimento d'onda (se si viene afferrati alle gambe da dietro).

UV4

b) Spostamenti in tutte le direzioni:

- Croce: avanzare, indietreggiare, spostarsi lateralmente a dx e sx.

c) Spostamenti in diverse direzioni:

- Combattimento leggero, lo sparring attacca sia con le braccia che con le gambe: parare, schivare, o rompere la distanza avanzando. Non contrattaccare.

d) Testate:

- Frontale afferrando le mani o la maglia o il collo.

f) Pugni:

- 1) 3 variazioni di peso
- 3) Pugno diretto all'addome (attacco): pugno diretto all'addome .
Pugno diretto all'addome (difesa) colpire dopo che lo sparring ha attaccato: pugno diretto all'addome con uscita testa di lato.

g) Colpi a martello:

- Dall'alto verso il basso.
- Frontale.
- Laterale.
- All'indietro (dietro le nostre spalle).
- All'indietro (dal basso verso l'alto).
- Circolare in avanti.

o) Contro calcio diretto ai genitali:

- 2) Stop Kick laterale con la gamba davanti (tallone esterno)
- 3) Stop Kick con la gamba dietro (tallone interno)

q) Contro low-kick:

Destro:

- 3) Spostare la gamba avanti e contrattacco: il contrattacco può essere con calcio circolare ai genitali oppure colpendo di braccia,
- 5) Anticipare colpendo con low-kick sx la sua gamba sx, 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 dx.
- 3) Se lo sparring effettua il doppio passo, calcio sx ai genitali.

UV5:

c) Tecniche in guardia:

- 1) Alzarsi tramite pressione sulle ginocchia.
- 2) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle sue gambe:

- a) Parata a 360° con colpo contemporaneo (l'aggressore può colpire con ganci o diretti).
- b) Bloccaggio della testa (afferrando occhio o orecchio) e avvolgimento del braccio che colpisce.
- c) Colpire con la mano che ha avvolto il braccio, oppure colpire con il gomito alla testa, oppure utilizzare i talloni per colpire ai reni o ai quadricipiti.

d) Tecniche in monta:

- 1) Alzarsi tramite pressione sui gomiti o avambracci.
- 2) Parata a 360° con colpo contemporaneo (l'aggressore può colpire con ganci o diretti).
- a) Bloccare con il nostro piede il suo piede, avvolgere il suo braccio (stesso lato del piede bloccato) e ponte per ribaltarli.
- b) 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 della gamba opposta.

UV6:

- a) Utilizzo di qualsiasi oggetto come arma da difesa (giornale, chiavi, penna, bancomat, borsa...).
- Usarlo per colpire.
- Tirarlo.
- Proteggersi (borsa, sedia...).

Lavoro psicologico:

- Controllare il luogo dove siamo .
- Visionare le entrate e uscite varie (porte e finestre).
- Posizionarsi con le spalle al muro (in maniera da poter vedere l'entrata).
- Visionare dove poter trovare delle armi improvvisate (posate, bicchieri, sedie, tavoli...).