

## PROGRAMMA CINTURA VERDE

### UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.

b) Calci con il bordo del piede (schiaffo):

1) All'interno polso.

2) All'esterno del polso.

c) Sforbiciata saltata.

#### DIFESE

c) Contro calci diretti:

1. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno al viso

2. Calcio diretto ai genitali saltando lateralmente (piede scaccia piede) Se il calcio dell'aggressore è dx, uscire a dx e viceversa.

### UV2 - PRESE

a) Difese da presa ai capelli:

1. Da davanti senza tirare: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali e indietreggiare tirando l'aggressore a terra, ginocchiata al viso, oppure leva al polso, o leva alla spalla (waki gatame) con possibilità di portare a terra.

2. Da davanti tirando: portare una mano a protezione frontalmente, colpo ai genitali con l'altra mano o pugno al viso.

3. Di lato tirando: gomitata al viso o al petto e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano.

4. Da dietro (presa alla "basetta") : torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.

5. Da dietro tirando: torsione, portare un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.

b) Difese da prese al corpo da davanti:

1. Braccia bloccate: colpo con le mani unite ai genitali, avvolgere con le braccia il corpo dell'avversario per ginocchiata ai genitali, sfilare un braccio e colpi vari, oppure leva al braccio portando a terra. Possibilità di urlare nell'orecchio o mordere il collo.

2. Braccia libere:

a. Spingere sul naso o con i pollici negli occhi. Questa tecnica non è fatta per danneggiare gli occhi, ma per facilitare la spinta.

b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.

3. Presa bassa a braccia libere:

a. Ginocchiata e gomitata alla nuca. I colpi devono essere controllati.

b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.

4. Presa sollevando con le braccia bloccate: ginocchiata, liberare un braccio e colpire.

c) Difese da prese al corpo laterale:

1. Spostamento del bacino indietro e colpire con il palmo ai genitali con la mano più lontana.
2. Sollevando: tallonata ai genitali con la gamba più lontana.  
Se la presa è di 3/4, agganciare la gamba dietro, liberare il braccio e gomitata o pressione agli occhi.

d) Difese da prese da dietro:

1. Braccia bloccate: colpi da palmo ai genitali, tallonata alla tibia, tallonata al piede, tallonata ai genitali, calcio all'indietro oppure torsione e gomitata .
2. Braccia libere: busto in avanti e gomitate al viso, tallonata ai genitali, noccolate alla mano, afferrare le dita e rotazione (a seconda del dito che si afferra è oraria o antioraria).
3. Sollevando (braccia bloccate o libere): tallonate (liberare un braccio se le braccia sono bloccate), gomitata e colpi successivi.

e) Leve ai polsi:

1. La mano dell'aggressore è chiusa: afferrare il polso con una mano e il dorso con l'altra, leva tirando o spingendo.
2. La mano dell'aggressore è aperta: afferrare con i pollici il dorso della mano, leva tirando o spingendo.
3. Gomitata sul dorso della mano spingendo o tirando.

## **UV3 - CADUTE E CAPRIOLE**

a) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa).

b) Capriola laterale.

## **UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO**

### **COLPI**

a) Swing.

b) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.

c) Calci:

1. Calci con il lato del piede (schiaffo):
  - a. All'interno polso.
  - b. All'esterno del polso
2. Calcio a uncino (uramawashi) colpendo con il tallone.
3. Calcio frontale con la gamba dietro, con saltello per cambio della guardia.
4. Sforbiciata saltata.
5. Calci girati:
  - a. Tallonata (ai genitali o al ginocchio).
  - b. Piede dritto.
  - c. Piede di lato.
  - d. Circolare.
  - e. Schiaffo.

## **DIFESE DA PUGNI**

### d) Contro pugno diretto dx al viso:

1. Difesa interna a scivolo con il braccio sx che colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
2. Uscire esternamente e parare a scivolo con il braccio sx.

### e) Contro doppio pugno (sx-dx) diretti:

1. Doppia parata con il palmo della mano sx rivolto verso di noi, contro attacco di pugno o calcio.
2. Schivare indietro reggiando il 1° pugno e parare dall'altro verso il basso il 2°.

### f) Contro pugno all'addome:

1. Parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso.
2. Difesa uscendo esternamente utilizzando il palmo della mano (pappagallo).

## **DIFESE DA CALCI**

### g) Contro frontale:

1. Piede scaccia piede a sx e calcio a i genitali.
2. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno sx a viso, calcio frontale dx.

## **UV5 - TECNICHE AL SUOLO**

### a) Il difensore è di schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la guardia):

1. Sforbiciata alle gambe tenendo con una mano il collo e l'altra il braccio.
2. L'aggressore strangola con l'avambraccio: allargare con i piedi le sue gambe internamente, controllare il braccio e la testa. Ribaltamento o posizionarsi sulla sua schiena.

### b) Il difensore è di schiena l'aggressore è sopra (posizione di monta) strangola con l'avambraccio:

1. Blocco del braccio e ponte.

### c) Difese da strangolamento laterale:

1. Strappare una delle mani che strangola, colpo al viso o alla gola, inserire un ginocchio e calcio con l'altra gamba. Alzarsi
2. Come sopra ma invece del calcio avvolgere la testa con una gamba, leva al gomito (arm bar), tallonata. Alzarsi.
3. Se l'aggressore riesce a resistere: ruotare e portarlo di pancia e leva al braccio. Alzarsi.

### d) Il difensore è di schiena, l'aggressore è in posizione a croce: Un braccio del difensore controlla la testa dell'aggressore e l'altro braccio è sotto il braccio dell'aggressore. Ponte e recupero della guardia.

## UV6 - ARMI BIANCHE

a) Utilizzo del coltello, studio di diverse impugnature e attacchi: dall'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, punta, e rasoio.

b) Difese da coltellata dall'altro verso il basso: parata a 360°, colpi e disarmo.

c) Difesa da coltellata dal basso verso l'alto: parata a 360°, colpi e disarmo.

d) Difese da coltellata diretta:

1. calcio al busto o sotto l'ascella (preferibile utilizzare la gamba opposta alla mano che attacca).
2. Piede scaccia piede e calcio al viso o addome. Continuare a seconda della situazione e necessità.
3. Schivare tramite passo e torsione del busto lateralmente, calcio circolare o laterale.
4. Parare con l'avambraccio sx (se l'attacco è con la mano dx) a scivolo, controllo del braccio armato, colpi e disarmo.
5. Parare con l'avambraccio dx (se l'attacco è con la mano dx), cambio delle mani, blocco del braccio armato, colpi e disarmo.

## PART. 7 COMBATTIMENTO

Combattimento 2 round da 2 minuti con 30 secondi di riposo.

Dai 18 ai 40 anni il combattimento è contatto pieno, dai 41 anni in poi il combattimento può essere a contatto leggero.

I candidati non sono giudicati con i punti, e non ci sono vincitori.

I candidati devono mostrare: coraggio, determinazione, lucidità, sangue freddo, tecnica e rispetto per il partner.

Protezioni obbligatorie: guanti da pugilato minimo 12 once, paradenti, conchiglia e paratibia (ginocchiere, gomitiere, paraseno per le donne sono raccomandati).

È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- Se un combattente viene colpito duramente, i colpi seguenti devono essere leggeri o bisogna fermarsi a seconda del grado di durezza.
- Le testate, le ginocchiate al viso e i colpi dietro la testa devono essere simulate.
- Se un combattente viene colpito alla conchiglia, deve fermarsi e fare un passo indietro o chiudersi in guardia. Questo per rispettare la realtà di un colpo ai genitali.
- Durante una proiezione, il combattente deve avere cura di rispettare la sicurezza dell'avversario.

## **APPROFONDIMENTI**

### **UV1**

#### **c) Contro calci diretti:**

1) colpo con l'altro braccio teso a gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).

### **UV2**

#### **a) Difesa da presa ai capelli:**

4a) Di lato: calcio laterale o calcio frontale ai genitali

#### **b) Difese da prese al corpo:**

- Braccia libere: con una mano afferrare i capelli e effettuare pressione con l'altra mano sotto il naso dell'aggressore.
- Braccia libere: pressione agli occhi con entrambe le mani (i pollici sono verso il basso).
- Braccia libere: pollice sotto il naso, colpo con l'avambraccio dell'altra mano dietro al collo, portare a terra.
- Braccia libere (presa molto bassa): passo laterale, colpo di avambraccio al viso e calcio ai genitali.
- Sollevando braccia libere: gomitata alla testa e ginocchiata.

#### **c) Difese da prese al corpo laterale:**

- Ginocchiata ai genitali.
- Sfilare un braccio, colpire o pressione all'occhio.
- Tallonata ai genitali.
- Se troppo attaccati: colpire con il palmo della mano più lontana uscendo lateralmente.
- Pressione con il gomito al plesso solare.
- Passo laterale colpo di palmo ai genitali e proiezione.

#### **e) Leve ai polsi:**

- Torsione laterale (Kote gaeshi).
  - Torsione ruotando di 180 gradi.
  - Pressione dal basso verso l'alto
- E' possibile effettuarle con la mano aperta o chiusa.

### **UV4**

#### **c) Calci:**

- 2) Uramawashi: al ginocchio, al fianco, al viso e alla schiena.
- 3) Effettuare in clinch.

#### **e) Contro doppio pugno (sx-dx) diretti:**

3) In guardia: parata di palmo in anticipo sul primo pugno e contemporaneamente calcio ai genitali, parare l'altro pugno con l'altra mano se c'è reazione.

#### **g) Contro frontale:**

2) dopo il pugno è possibile: colpire con braccio dx teso alla gola e portare a terra (colpi alla gola, strangolamento o spazzata).

## **UV5**

a) Il difensore è di schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la guardia):

1a) Mentre viene effettuata la sforbiciata, fare pressione con il ginocchio sulla faccia dello sparring.

2a) Alzarsi o posizionarsi sulla schiena: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, ruotare e sfilare le gambe per posizionarsi sulla schiena o alzarsi.

2b) Ribaltamento: spingere il braccio che strangola sul gomito in maniera da uscire dallo strangolamento, avvolgere la sua testa con le braccia (possibilità di fare mata leao), con i piedi allagare le sue gambe dall'esterno, inserire un piede all'interno delle sue gambe e ribaltamento.

b) Il difensore è di schiena l'aggressore è sopra (posizione di monta) strangola con l'avambraccio:

1) Bloccare con entrambe le mani il braccio che strangola, bloccare il suo piede con piede (esternamente), ponte.

c) Difese da strangolamento laterale:

1a) Tartaruga

## **UV6**

a) Utilizzo del coltello:

- Spacca ghiaccio (da l'alto verso il basso).
- Spacca ghiaccio laterale – dx
- Stoccata (coltello impugnato in maniera che la fine del manico sia incastrato nel palmo della mano).
- Diretta gola o addome (coltellata diretta con impugnatura del manico a mano piena).
- Slash andata e ritorno (il coltello viene tenuto da tre dita).
- Bassa (milza, addome).
- Impugnatura rovesciata (lama appoggiata sull'avambraccio).