

PROGRAMMA CINTURA BLU

UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Colpi di taglio interno dell'avambraccio.

DIFESE

b) Contro pugno diretto al viso, l'aggressore è di lato a noi:

1. L'aggressore è a sx e colpisce con la sx: difesa esterna con il braccio sx, avanzando. Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la dx parare internamente con la sx tramite rotazione del corpo.
2. L'aggressore è a dx e colpisce con la dx: difesa esterna con il braccio dx, avanzando. Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la sx parare internamente con la dx tramite rotazione del corpo.

In entrambi i primi due casi, afferrare il braccio dell'aggressore se possibile.

c) Contro calcio circolare al corpo o al viso: avanzare parando con le braccia in croce, e contrattacco. Possibilità di proiettare l'aggressore.

UV - 2 PRESE

a) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

1. Colpi vari se non ci sono altre alternative.
2. Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
3. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
4. Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
5. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
6. Leva al pollice della mano che afferra. L'altra mano afferra il polso saldamente.

b) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

1. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire internamente con pugno a martello o gomitata, e ginocchiata.
2. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire, afferrare il polso dell'aggressore e leva al braccio e al polso.
3. Leva al pollice.

c) Liberarsi da una presa da dietro tirando o spingendo:

1. Rotazione dal lato in cui si viene tirati e alzare un braccio ruotando, colpi vari.

UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

a) In avanti con gli avambracci.

UV4 - TECNICHE IN GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) Calcio ad ascia.

b) Colpi di taglio interno dell'avambraccio.

DIFESE DA CALCI

c) Contro calcio laterale:

1. Indietreggiare e contemporaneamente parare con la mano avanti a pappagallo.
2. Uscita esterna con la mano avanti a pappagallo.

3. Uscita esterna con la mano dietro a pappagallo.
4. Avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.
5. Contro calcio medio o alto: parare con l'avambraccio lateralmente.

d) Contro calcio circolare:

1. Parare con le braccia in croce e colpi. Possibilità di proiettare l'aggressore.
2. Se il calcio è molto alto: parare sollevando il calcio dell'aggressore con l'avambraccio sopra la nostra testa piegato a 90° e spingere sulla gamba in maniera da fare cadere lo sparring.

e) Contro calcio girato: parare con le braccia in croce. Possibilità di proiettare l'aggressore.

f) Contro calcio a uncino: calcio sulla coscia dell'aggressore all'inizio del suo attacco.

SPAZZATE

g) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba avanti. Possibilità di avanzare in pas-chassé.

h) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba dietro.

i) Spazzata con un calcio girato circolare alto.

PROIEZIONI

j) Spazzata della gamba all'indietro (o soto gari).

k) Proiezione d'anca afferrando la testa. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

l) Proiezione d'anca afferrando le anche. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

m) Proiezione di spalla. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

n) Proiezione bloccando le gambe dell'aggressore (bodylock).

o) Sbarramento dietro le gambe dell'aggressore portando a terra.

UV5 - TECNICHE AL SUOLO

a) Difesa da presa alla testa di lato (tipo judo):

1. Studio della posizione
2. Posizionarsi di lato e effettuare presa di un punto sensibile (occhio, capelli, barba, sotto il naso, angolo delle labbra) dell'aggressore e ribaltarlo passandolo sopra di noi. Stabilizzare, colpire e alzarsi. Se possibile avvolgere con la gamba più lontana, la gamba più vicina dello sparring.
3. Se la posizione lo permette, avvolgere la testa dell'aggressore con la gamba più lontana. Colpi o leva al braccio e alzarsi.
4. Se l'aggressore tiene la testa a terra: torsione e pressione con una mano a terra e alzarsi. Se non lascia la presa, continuare e leva alla spalla, alzarsi e colpire.

b) Il difensore è di schiena, e l'aggressore è di lato (posizione in croce):

1. Entrambe le braccia del difensore sono sotto l'aggressore, fare il ponte, torsione del

corpo verso l'aggressore. Alzarsi o, afferrare il ginocchio e la caviglia più lontana, spingendo per farlo cadere.

2. Un braccio del difensore controlla la testa dell'aggressore e l'altro è sotto il busto dell'aggressore: ponte e allungare il braccio più libero, cambiare direzione e allungare il braccio bloccato ruotando il corpo. Alzarsi o strangolare.

UV6 - ARMI BIANCHE

DIFESE DA COLTELLO

Contro attacco circolare andata e ritorno, tipo rasoio:

a) Prima dell'attacco, se possibile tirare un oggetto verso l'aggressore, colpire o effettuare disarmo. Questa tecnica può essere efficace contro qualsiasi tipo di attacco da coltello.

b) Calcio diretto.

c) Schivare lateralmente e calcio calcio circolare o laterale (come difesa da coltellata diretta).

d) Schivare all' indietro:

1. Parare con entrambi gli avambracci, afferrare con la sx il braccio armato e pugno di dx. Disarmo
2. Parare con entrambi gli avambracci, afferrare con la dx il braccio armato e pugno con sx, leva al braccio.
3. Parare con l'avambraccio sx e contrattacco dx. Disarmo.
4. Parare l'avambraccio dx e pugno sx contemporaneamente. Cambio presa (afferrare con la sx) e pugno di dx, disarmo.

e) Se l'aggressore è molto vicino: parare anticipando, pugno contemporaneamente e disarmo.

DIFESE DA BASTONE

f) Difese da bastonata dall'alto verso il basso:

1. Attacco aperto: imbuto interno e contemporaneamente pugno. Colpi e disarmo.
2. Attacco chiuso o a due mani: imbuto esterno. Il resto della difesa sarà diverso a seconda della gamba che avanza.

g) Contro bastonata circolare sopra la vita: parare con le braccia in croce, afferrare il braccio armato, colpi e disarmo.

h) Contro bastonata circolare alle gambe: saltare in avanti con la gamba alzata e parare con la tibia, parare con la tibia. Colpi e disarmo se possibile.

PART. 7 COMBATTIMENTO

a) Combattimento senza guantoni: testa, gomiti, ginocchia dita negli occhi, proiezioni, spazzate, leve, morsi. Combattimento leggero e controllo assoluto dei colpi.

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

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

UV2

a) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

2) Se il braccio rimane teso: leva sotto il gomito dal basso verso l'alto e pressione sulla spalla con l'altra mano.

2) Se piega il gomito: leva sotto il gomito unendo entrambe le mani.

4) Ginocchiata all'addome o genitali e leva al gomito come sulla difesa da coltellata bassa.

UV4

b) Contro calcio laterale:

1) Sud

2) Est

3) Ovest

4) Nord

5a) Centro: parare con l'avambraccio dall'alto verso il basso.

e) Contro calcio girato:

- Calcio sulla coscia del calcio o sul sedere.

SPAZZATE

g) Aggressore in guardia dx: spazzata della gamba dx con la nostra sx.

h) Aggressore in guardia sx: spazzata della gamba sx con la nostra dx.

i) Aggressore in guardia sx: ruotare in senso anti orario e effettuare spazzata con la gamba sx tramite calcio girato (sederata alla coscia sx).

(si può anche effettuare la spazzata ruotando e andando con il ginocchio dx a terra)

SPAZZATE

k) Koshi guruma

l) Harai goshi

m) Ippon seoi naghe

o) Tai otoshi

UV5

2a) Effettuare presa di un punto sensibile mentre ruotiamo il busto spingere lo sparring in maniera che vada di schiena.

UV6

DIFESE DA BASTONE

2a) Imbuto e afferrare con entrambe le mani il braccio armato, pugno dx, e disarmo utilizzando il ginocchio oppure cavaliere o leva portando a terra (Kote Gaeshi)

2b) Imbuto e mentre la mano dx afferra il braccio armato, la sx va a colpire al viso. Disarmo con il ginocchio

2c) L'aggressore avanza con la dx: imbuto avanzando con la gamba dx, avanzare con la sx e contemporaneamente colpo con avambraccio al collo. Afferrare il viso e portare a terra, oppure pressione agli occhi e stop kick portando a terra.