

## PROGRAMMA CINTURA NERA 2° DARGA

### UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner in posizione naturale:

- a. Combinazione di 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate. In avanti, in diagonale e di lato.
- b. Combinazione di calcio frontale, e 2 colpi di pugno o palmo o punta delle dita e due gomitate accorciando la distanza. Es: calcio sx, pugno sx, palmo dx, gomitata sx e dx
- c. Combinazione di 2 colpi di pugno o punta delle dita o palmo, due ganci accorciando la distanza e calcio frontale. Es: colpo di punta della dita dx, palmo sx, avanzare, gancio dx, gancio sx, calcio con la gamba avanti.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Durante la Shadow i colpi devono essere portati con le mani correttamente posizionate, e i colpi di palmo, pugno o punta delle dita devono essere continuamente alternate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro. Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e diretto all' indietro.

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: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni. Oltre le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Le combinazioni devono essere logiche, concludere portando a terra l'aggressore.

a) Difese contro attacchi conosciuti:

1. Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
2. Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
3. Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
4. Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
5. Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

b) Difese da tutti i calci bassi.

c) Difese da pugno o calcio a sorpresa (minimo 5):

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

## **UV4 - DIFESE DA PRESE**

Difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato. Contrattacco minimo di due colpi, e concludere portando a terra.

## **UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE (COLTELLO/BASTONE)**

a) Difese da qualsiasi attacco da coltello o bastone a dx e sx:

- bastone: alto verso il basso, circolare alta, circolare media e bassa.
- coltello: all'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, diretta a tutte le altezze e distanze.

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

c) Attacchi da tutti gli angoli: difese, contrattacchi e disarmi contro tutti gli attacchi provenienti da qualsiasi angolo, contro bastone o coltello.

d) Attacchi da coltello e presa:

- Presa + coltellata: l'aggressore effettuerà una presa con una mano e una coltellata con l'altra mano.
- Colpo + coltellata: l'aggressore colpirà con un pugno o un calcio e successivamente una coltellata.

e) Minacce con il coltello: difese da qualsiasi minaccia, statica e in movimento.

f) Utilizzo del coltello e del bastone: coltello contro coltello, coltello contro bastone, bastone contro coltello, bastone contro bastone. Lavoro tecnico e combattimento.

## **UV6 - DIFESE CONTRO MINACCE DA ARMA DA FUOCO**

a) Contro minaccia da pistola statiche e in movimento:

- frontale al viso e al corpo.
- dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
- di lato davanti al braccio, dietro al braccio.
- tempia, orecchio

Tutte le minacce sono fatte devono essere fatte con la mano dx e con la sx.

b) Protezione di un gruppo: l'aggressore minaccia armato di pistola o granata.

Il difensore è dietro l'aggressore, disarmare.

## **UV7 - COMBATTIMENTO**

Combattimento a contatto pieno 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti.  
Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

## APPROFONDIMENTI

### UV5

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

Allo scadere del minuto disarmare e utilizzare l'arma per difendersi.

e) Minacce con il coltello: difese da qualsiasi minaccia, statica e in movimento.

Frontale senza contatto:

- afferrare il polso armato
- schiaffo sulla mano armata e calcio ai genitali, continuare con disarmo.

Frontale, punta della lama alla gola

Frontale, punta della lama sotto la gola

Frontale, lama sul lato dx del collo

Frontale, lama sul lato sx del collo

Frontale, lama alla gola e l'altra mano dietro alla testa

Laterale al fegato

Laterale al rene dx

Laterale alla milza

Laterale al rene sx

Dietro, punta della lama alla testa

Dietro alla schiena

Dietro alla schiena, ma il coltello è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettato frontalmente)

Dietro con la lama alla gola e con l'altra mano veniamo afferrati al braccio

Dietro, la punta della lama alla schiena e con l'altra mano veniamo afferrati alla spalla (ruotare in senso orario, e schiacciare con il braccio dx il braccio armato verso

l'aggressore. Abbracciarlo, colpire con il ginocchio, afferrare la mano armata e disarmare).

Dietro, la punta della lama al collo.

### UV6

a) Contro minaccia da pistola statiche e in movimento:

In movimento.

- Dieto alla testa
- Dieto al corpo
- Dieto ma la pistola è al fianco e si viene spinti con la mano (rotazione antioraria, abbracciare l'aggressore e proiettarlo frontalmente)
- Davanti alla testa
- Davanti al petto
- Davanti ma la pistola è sul fianco e si viene spinti con la mano (afferrare la pistola)
- Laterale avanzando
- Laterale indietreggiando

b) Protezione di un gruppo: l'aggressore minaccia armato di pistola o granata:

- Minaccia con la pistola frontale.
- Minaccia con granata.

Tokef Magen Tokef: esercizio dal 2° darga in poi.

Eseguire un attacco qualsiasi, l'aggressore deve difendersi e attaccare immediatamente.  
Difendersi dall'attacco e portare a terra.