

PROGRAMMA CINTURA NERA 4° DARGA

UV1 - COLPI IN GUARDIA CONTRARIA

Con il partner in guardia:

- a) Colpo destro/sinistro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio destro, gomitata sinistra, e low kick destro.
- b) Colpo destro/sinistro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata destra, gancio sinistro e low kick sinistro.

UV2 - SHADOW CODIFICATA IN GUARDIA CONTRARIA - 3 MIN

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

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto destro.
- Calci destri, 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 destri, 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

a) Contro un attacco frontale e successivamente un attacco laterale effettuato da un secondo aggressore. Gli attacchi sono sconosciuti e saranno di pugno o calcio dx o sx.

b) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, attacchi da dietro di pugno o calcio dx o sx. Il difensore ruoterà sul lato migliore. Difesa, contrattacco e portare a terra.

UV4 - CONTROLLI

a) Legare: utilizzando una cintura, una corda, o una stringa.

b) Combattimento leggero: utilizzando leve alle dita, polsi, gomiti, spalle, ginocchia, caviglie. I candidati eseguiranno l'esercizio a turno.

UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE: bastone/coltello

- a) Attacchi sconosciuti da dietro: da posizione naturale, il candidato dovrà ruotare sul lato migliore e difendersi da un attacco di coltello o bastone. Contro il coltello dovrà difendersi usando o i calci o gli avambracci. Gli attacchi saranno a dx o a sx: alto verso il basso, basso verso l'alto, diretta. Contro il bastone gli attacchi saranno a dx e a sx: alto verso il basso, circolare e circolare bassa.
- b) Combattimento leggero: il candidato è disarmato, l'aggressore è armato di coltello o bastone (1min).

UV6 - DIFESE DA ARMI DA FUOCO

- a) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca.
- b) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca, con aggiunta di pugni o calci.
- c) Utilizzo del fucile per difendersi da un attacco di fucile utilizzato come arma bianca.
- d) Capriole in avanti, all'indietro con pistola o fucile.

UV7 - COMBATTIMENTO

Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

APPROFONDIMENTI

UV4

Legare:

- Effettuare un 8 e bloccare i polsi da dietro, passare la cintura restante sotto le gambe
- Effettuare un 8 e bloccare i polsi da davanti, passare la cintura restante da sotto le gambe
- 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)
- Portare lo sparring a terra tramite leva, effettuare un 8 e bloccare i polsi. Alzare lo Sparring.

UV6

a) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca.

- colpire frontalmente, lateralmente e dietro.

b) Utilizzo della pistola o fucile per colpire come un arma bianca, con aggiunta di pugni o calci.

- Combinare colpi di braccia, gambe e pistola

c) Utilizzo del fucile per difendersi da un attacco di fucile utilizzato come arma bianca.

- Baionetta contro baionetta

d) Capriole in avanti, all'indietro con pistola o fucile.

Pistola impugnatura:

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

Capriole:

- a dx e sx, frontale, laterale e all'indietro, in piedi e in ginocchio:
- alzarsi in piedi
- rimanere in ginocchio (protezione dietro ad un muro)
- sdraiarsi a terra