

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 movendosi verso l'obiettivo allo stesso tempo:
 - 1. Ginocchiata diretta.
 - 2. Ginocchiata circolare.
 - 3. Calcio frontale.
 - 4. Calcio circolare.
 - 5. Calcio laterale.
 - 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) Contro 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 - DIFESA CONTRO 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 (verticale) e colpire 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, contemporaneamente calcio ai genitali.

UV5 - TECNICHE AL SUOLO: L'obbiettivo è non rimanere a terra

- a) Movimenti di base:
 - 1. Ponte.
 - 2. Aragosta (hip escape).
- b) Difese contro un aggressore in piedi:
 - 1. Posizione di difesa "Conchiglia".
 - 2. Aggressore in movimento:
 - a. Spostamenti sulla schiena, con l'aiuto dei gomiti.
 - b. Spostamenti sulla schiena, con l'aiuto di un piede a terra.
 - 3. Alzarsi in piedi. Possibilità di colpire da seduti
- 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. Difese contro colpi proteggendosi la testa.
 - b. Aragosta, piede dentro l'anca, calcio con l'altra gamba e alzarsi.
- d) Tecniche in posizione monta:
 - 1. Il difensore è sopra l'aggressore: colpi e alzarsi.
 - 2. L'aggressore è sopra il difensore:
 - a. Ponte (possibilità di spingere con il ginocchio) e o doppio ponte per rovesciare l'aggressore.
 - b. Difese contro colpi proteggendosi la testa e ponte.

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.

