

UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

- a) Montanti.
- b) Calcio frontale in avanti sfondando.
- c) Calcio all'indietro montante (tallonata).
- d) Calci in pas glissés (doppio balzo): frontale, circolare e laterale.

DIFESE

- e) Contro calcio diretto ai genitali o al corpo: difesa con il palmo o l'interno dell'avambraccio, avanzare e colpire.
- f) Contro calcio diretto al corpo: come sopra ma utilizzare l'esterno dell'avambraccio, il pugno è chiuso.
- g) Contro low-kick: balzo in avanti chiudendo la distanza.
- h) Contro un calcio circolare sopra la vita: parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci, colpi vari.

UV2 - DIFESA CONTRO PRESE

- a) Difese da strangolamento:
 - 1. Da davanti con spinta: passo indietro e sollevare un braccio.
 - 2. Ghigliottina da davanti: afferrare l'avambraccio e colpi ai genitali. Possibilità di fare leva alla spalla.
 - 3. Da dietro con spinta: passo in avanti e sollevare un braccio.
 - 4. Da dietro con avambraccio: bloccare le mani, colpi di palmo ai genitali, uscire ruotando e leva al braccio portando a terra.
 - 5. Stesso strangolamento ma spingendo in avanti: proiezione
- b) Difesa da presa ai polsi:
 - 1. Presa a una mano o a due mani.
 - 2. Due aggressori afferrano i polsi: leva aiutandosi con il gomito.
 - 3. Come sopra ma prima colpire con calcio frontale al primo e calcio laterale al secondo
 - 4. Come sopra ma sono 3 aggressori. Calcio frontale a quello davanti e successivamente agli altri due.
- c) Sprawl: difesa da presa a entrambe le gambe (Double Leg). Se possibile, posizionare le braccia al centro della schiena e andare in dietro o di lato.

UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

- a) Caduta in avanti (da posizione frontale, ruotare e caduta).
- b) Caduta indietro con lo sparring in ginocchio dietro le gambe.
- c) Capriola o caduta laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- d) Capriola in avanti rimanendo a terra (judo)

UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) Pugni:

1. Montante.
2. Diretto con il pugno rovesciato.
3. Pungo a martello o gomitata con rotazione: colpire con il gomito, avambraccio o pugno a seconda della distanza.

b) Calci:

1. Frontale sfondando.
2. All'indietro (tallonata).
3. Calci in pas glissés (doppio balzo): frontale, circolare, laterale e uramawashi.

DIFESE DA PUGNI

c) Contro pungo diretto al viso:

1. Parare il pugno con il palmo e con la stessa replica al viso.
 - a. Contro un diretto dx: difesa con il palmo sx e replica con pugno sx.
 - b. Contro un diretto sx: difesa con il palmo dx e replica con pugno dx.
2. Difesa utilizzando l'avambraccio:
 - a. Contro un diretto dx: parare con l'avambraccio sx e pugno con l'altra mano.
 - b. Contro un diretto sx: parata con avambraccio sx, sempre con sx colpire al viso (pugno rovesciato).
3. Difese da diretto destro, utilizzando la guardia con la mano sx bassa:
 - a. Palmo verso di noi
 - b. Palmo di lato.
 - c. Palmo verso l'aggressore.
 - d. Braccio teso (imbuto interno), braccio teso (imbuto esterno), braccio semi teso (palmo verso l'alto).
 - e. Gomito alto con la mano vicino all'orecchio.

DIFESE DA CALCI

d) Contro un calcio diretto al corpo:

1. Difesa uscendo esternamente utilizzando il palmo della mano (pappagallo).
2. Difesa uscendo esternamente con il braccio dietro teso e pugno al viso con l'alta mano.

e) Contro low-kick:

1. Saltello in avanti chiudendo la distanza con la gamba sx.

f) Contro un calcio circolare sopra la vita:

1. Rotazione del busto e parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci, colpi vari.
2. Parare con l'avambraccio e colpire al viso avanzando.

SCHIVATE E CONTRATTACCHI

g) Schivare pugni diretti portando il busto all'indietro e contrattaccare con calcio frontale.

h) Schivare tramite rotazione del busto a dx/sx e replicare con i pugni contemporaneamente.

PORTARE A TERRA

i) Presa delle gambe: Double Leg.

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

- a) Il difensore è di schiena, l'aggressore in piedi cerca di passare sul lato: bloccarlo con un piede ai fianchi.
- b) Il difensore è di schiena, l'aggressore è dentro le gambe:
 - 1. Guardia laterale:
 - a. Imparare la posizione.
 - b. Piede sull'anca e calcio alla testa.
 - c. Forbice per ribaltamento.
 - 2. Il difensore è di schiena, l'aggressore è dentro le gambe:
 - a. Controllo: afferrare un braccio e la testa, dita negli occhi, pugni, palmi, gomitate e tallonate.
 - b. Uscita: dita negli occhi per spingerlo indietro, piede nell'anca e calcio alla testa o protezione laterale.
 - 3. L'aggressore si alza dalla guardia :
 - a. Afferrare le caviglie e spingere con le gambe sul bacino per farlo cadere.
 - b. Se si alza mentre tira indietro una gamba: afferrare la caviglia più vicina, agganciare il piede dietro il ginocchio della sua gamba più lontana e spingere con l'altro piede sul bacino per farlo cadere.
- c) Il difensore è di schiena, l'aggressore è sopra (posizione di monta):
 - 1. Ponte: aragosta spingendo l'anca dell'aggressore, tirare fuori il ginocchio (possibilità di aiutarsi agganciando la caviglia dell'aggressore con l'altra gamba) e anche l'altro ginocchio a seconda della distanza dell'aggressore.
 - a. L'aggressore è lontano: piede nell'anca e calcio.
 - b. L'aggressore è vicino: tenerlo a distanza con l'avambraccio o con le dita negli occhi, e passare in guardia laterale.
 - c. L'aggressore è attaccato al difensore: se possibile dita negli occhi (se le braccia sono sotto quelle dell'aggressore, stendere le braccia per aiutarsi e dita negli occhi) aragosta, piede nell'anca e calcio alla testa.
 - 2. Difese da presa ai polsi (prima che i polsi tocchino terra): ponte (possibilità di proiettarlo abbassando le mani o tramite leva al polso).

UV6 - ARMI BIANCHE

- c) Difese contro attacchi da coltellata dall'alto verso il basso:
 - 1. Parata a 360°, contrattacchi (minimo 2 colpi), afferrare il braccio dello sparring. Nessun disarmo.
 - 2. Calcio diretto al corpo con o senza anticipo a seconda della distanza. Continuare a seconda della situazione e necessità. Nessun disarmo.
 - 3. Calcio diretto al corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a secondo la situazione e la necessità. Nessun disarmo.
- d) Difese contro attacco da coltellata dal basso verso l'alto:
 - 1. Parata a 360°, colpi e leva portando a terra. Nessun disarmo.
 - 2. Calcio diretto al corpo o al mento senza anticipo. Continuare a seconda della situazione. Nessun disarmo.
 - 3. Calcio diretto al mento o corpo, muovendosi contemporaneamente sul lato opposto del coltello (piede scaccia piede). Continuare a secondo la situazione e la necessità. Nessun disarmo.

UV7 - 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.

