

## **UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE**

---

### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

- a) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.
- b) Calci con il bordo del piede (schiaffo):
  - 1. All'interno polso.
  - 2. All'esterno del polso.
- c) Sforbiciata saltata.

### **DIFESE**

- c) Contro calci diretti:
  - 1. Calcio diretto ai genitali saltando lateralmente (piede scaccia piede) Se il calcio dell'aggressore è dx, uscire a dx e viceversa.
  - 2. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno al viso. Il pugno è dx se si esce a dx e viceversa.

## **UV2 - DIFESA CONTRO PRESE**

---

- a) Difese da presa ai capelli:
  - 1. Da davanti senza tirare: bloccare con tutte e due le mani la presa, saltello all'indietro, calcio ai genitali e indietreggiare tirando l'aggressore a terra, ginocchiata al viso, oppure leva al polso, o leva alla spalla con possibilità di portare a terra.
  - 2. Da davanti tirando: portare una mano a protezione frontalmente, colpo ai genitali con l'altra mano o pugno al viso.
  - 3. Di lato tirando: gomitata al viso o al petto e contemporaneamente passo di lato e colpo di palmo ai genitali con l'altra mano.
  - 4. Da dietro (presa alla tempia) : torsione, mettere un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.
  - 5. Da dietro tirando: torsione, portare un braccio a protezione e colpire con l'altra mano ai genitali o al viso.
- b) Difese da prese al corpo da davanti:
  - 1. Braccia bloccate: colpo con le mani unite ai genitali, avvolgere con le braccia il corpo dell'avversario per ginocchiata ai genitali, sfilare un braccio e colpi vari, oppure leva al braccio portando a terra. Possibilità di urlare nell'orecchio o mordere.
  - 2. Braccia libere:
    - a. Spingere sul naso o con i pollici negli occhi. Questa tecnica non è fatta per danneggiare gli occhi, ma per facilitare la spinta.
    - b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.
  - 3. Presa bassa a braccia libere:
    - a. Ginocchiata e gomitata alla nuca. I colpi devono essere controllati.
    - b. Con una mano afferrare i capelli o un occhio, con l'altra mano il mento, torsione del collo.
    - c. Difesa da presa alle gambe con tentativo di portare a terra: portare l'avambraccio sul mento e fare torsione del collo. Possibilità di afferrare anche gli occhi.
  - 4. Presa sollevando con le braccia bloccate: ginocchiata, liberare un braccio e colpire.

- c) Difese da prese al corpo laterale:
1. Spostamento del bacino indietro e colpire con il palmo ai genitali con la mano più lontana.
  2. Sollevando: tallonata ai genitali con la gamba più lontana.
- d) Difese da prese da dietro:
1. Braccia bloccate: colpi da palmo ai genitali, tallonata alla tibia, tallonata al piede, tallonata ai genitali, calcio all'indietro oppure torsione e gomitata .
  2. Braccia libere: busto in avanti e gomitate al viso, tallonata ai genitali, noccolate alla mano, afferrare le dita e rotazione (a seconda del dito che si afferra è oraria o antioraria).
  3. Sollevando (braccia bloccate o libere): tallonate (liberare un braccio se le braccia sono bloccate), gomitata e colpi successivi.

### **UV3 - CADUTE E CAPRIOLE**

---

- a) Capriola avanti saltando in alto (con rincorsa).
- b) Capriola laterale.

### **UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO**

---

#### **COLPI**

- a) Swing.
- b) Colpi di taglio esterno della mano e dell'avambraccio.
- c) Calci:
1. Calci con il lato del piede (schiaffo):
    - a. All'interno polso.
    - b. All'esterno del polso
  2. Calcio a uncino (uramawashi) colpendo con il tallone.
  3. Calcio frontale con la gamba dietro, con saltello per cambio della guardia (Posizione di clinch).
  4. Sforbiciata saltata.
  5. Calci girati:
    - a. Tallonata (ai genitali o al ginocchio).
    - b. Piede dritto.
    - c. Laterale.
    - d. Circolare.
    - e. Schiaffo.

#### **DIFESE DA PUGNI**

- d) Contro pugno diretto dx al viso:
1. Difesa interna a scivolo con il braccio sx che colpisce il viso (il gomito è verso l'alto).
  2. Uscire esternamente e parare a scivolo con il braccio sx.
- e) Contro doppio pugno (sx-dx) diretti:
1. Doppia parata con il palmo della mano sx rivolto verso di noi, contro attacco di pugno o calcio.
  2. Schivare indietreggiando il 1° pugno e parare dall'altro verso il basso il 2°.
- f) Contro pugno all'addome:
1. Parare con l'avambraccio dall'alto vs. il basso tenendo il pugno chiuso.
  2. Difesa uscendo esternamente utilizzando il palmo della mano (pappagallo).

## **DIFESE DA CALCI**

g) Contro frontale:

1. Piede scaccia piede a sx e calcio a i genitali.
2. Uscire lateralmente e contemporaneamente pugno sx a viso.

## **LEVE AI POLSI**

- h) La mano dell'aggressore è chiusa: afferrare il polso con una mano e il dorso con l'altra, leva tirando o spingendo.
- i) La mano dell'aggressore è aperta: afferrare con i pollici il dorso della mano, leva tirando o spingendo.
- l) Gomitata sul dorso della mano spingendo o tirando.

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

---

- a) Il difensore è sulla schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe (in guardia) e appoggia la testa sulla pancia del difensore:
1. Spingere la sua testa verso il basso facendo l'aragosta, gomitata alla testa e alzarsi.
  2. Dita negli occhi, aragosta e poi a seconda della distanza:
    - a. Piede nell'anca e calcio a viso e alzarsi.
    - b. Guardia laterale.
- b) Il difensore è di schiena, l'aggressore è sopra il difensore (monta). Difesa da strangolamento con due mani :
1. Staccare una delle mani che strangola, colpo alla gola o agli occhi, ponte, colpi e alzarsi.
  2. Doppio colpo alle mani, ponte spingendo in diagonale, colpi e alzarsi.
  3. Il peso dell'aggressore è in avanti e le sue braccia sono tese: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte spingendo in diagonale, colpi e alzarsi.
  4. Le teste sono vicine:
    - a. Strappare una mano che strangola e con l'altra mano pressione con il pollice nell'occhio, (o spingere con la mano sull'anca se il pollice non è utilizzabile), ponte laterale dalla parte della mano che si controlla.
    - b. Strappare una mano che strangola e con l'altro avambraccio colpire al collo, afferrare il viso o i capelli, torsione e ponte dalla parte della testa dell'aggressore.
- c) Posizione a croce:
1. Imparare la posizione. Il difensore è disteso sull'aggressore a 90°. Ginocchio è piegato attaccato al fianco (deve stare più alto dalla cintura). Colpire ed alzarsi.
  2. Il difensore è di schiena, l'aggressore è a croce. Colpire agli occhi o mordere, se possibile ponte (se le braccia sono sotto quelle dell'attaccante, allungare il braccio per fare il ponte), aragosta e poi:
    - a. Se l'aggressore è lontano: piede nell'anca, calcio alla testa e alzarsi.
    - b. Se l'aggressore è vicino: guardia laterale.
    - c. Se l'aggressore si allontana; aragosta e ripresa della guardia.

## **UV6 - ARMI BIANCHE**

---

- a) Utilizzo del coltello, studio di diverse impugnature e attacchi: dall'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, punta, e rasoio.
- b) Difese da coltellata dall'altro verso il basso: parata a 360°, colpi e disarmo.
- c) Difesa da coltellata dal basso verso l'alto: parata a 360°, colpi e disarmo.
- d) Difese da coltellata diretta:

1. Calcio al busto o sotto l'ascella (preferibile utilizzare la gamba opposta alla mano che attacca).
2. Schivare tramite passo e torsione del busto lateralmente, calcio circolare o laterale.
3. Parare con l'avambraccio sx (se l'attacco è con la mano dx) a scivolo, controllo del braccio armato, colpi e disarmo.
4. Parare con l'avambraccio dx (se l'attacco è con la mano dx), cambio delle mani, blocco del braccio armato, colpi e 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.

