

UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Colpi di taglio con l'interno dell'avambraccio.

DIFESE

b) Contro pugno diretto al viso, l'aggressore è di lato a noi:

1. L'aggressore è a sx e colpisce con la sx: difesa esterna con il braccio sx, avanzando.
Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la dx parare internamente con la sx tramite rotazione del corpo.
2. L'aggressore è a dx e colpisce con la dx: difesa esterna con il braccio dx, avanzando.
Calcio ai genitali. Colpi o leva. Contro la sx parare internamente con la dx tramite rotazione del corpo.

In entrambi i primi due casi, afferrare il braccio dell'aggressore se possibile.

c) Contro calcio circolare al corpo o al viso: avanzare parando con le braccia in croce, e contrattacco. Possibilità di proiettare l'aggressore.

UV2 - DIFESA CONTRO PRESE

a) Liberarsi da una presa con una mano alla giacca:

1. Colpi vari se non ci sono altre alternative.
2. Rotazione antioraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
3. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
4. Rotazione oraria del braccio e contemporaneamente indietreggiare.
5. Stessa tecnica applicando leva alla spalla.
6. Leva al pollice della mano che afferra. L'altra mano afferra il polso saldamente.

b) Liberarsi da una presa con due mani alla giacca:

1. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire internamente con pugno a martello o gomitata, e ginocchiata.
2. Fare un passo indietro ruotando il busto, colpire, afferrare il polso dell'aggressore e leva al braccio e al polso.
3. Leva al pollice.

c) Liberarsi da una presa da dietro tirando o spingendo: rotazione dal lato in cui si viene tirati e alzare un braccio ruotando, colpi vari.

UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

a) In avanti con gli avambracci.

UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) Calcio ad ascia (Kakato Geri)

b) Colpi di taglio con l'interno dell'avambraccio.

DIFESE DA PUGNI

c) Difese da diretto destro, utilizzando la guardia con la mano sx bassa:

1. Guardia laterale.
2. Parate:
 - a. Dorso della mano esterno
 - b. Imbuto interno.
 - c. L'avambraccio si alza diagonalmente e accompagna il braccio che attacca sopra la testa.

DIFESE DA CALCI

d) Contro calcio laterale:

1. Indietreggiare e contemporaneamente parare con la mano avanti a pappagallo.
2. Uscita esterna con la mano avanti a pappagallo.
3. Uscita esterna con la mano dietro a pappagallo.
4. Avanzare lateralmente con il braccio a imbuto.
5. Contro calcio medio o alto: parare con l'avambraccio lateralmente.

e) Contro calcio circolare con la gamba avanti:

1. Parare con le braccia in croce e colpi. Possibilità di proiettare l'aggressore.
2. Se il calcio è molto alto: parare sollevando il calcio dell'aggressore con l'avambraccio sopra la nostra testa piegato a 90° e spingere sulla gamba in maniera da fare cadere lo sparring.

f) Contro calcio circolare con la gamba dietro: parare con le braccia in croce. Possibilità di proiettare l'aggressore.

g) Contro calcio girato circolare: calcio sulla schiena o sulla coscia dell'aggressore all'inizio del suo attacco.

SPAZZATE

h) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba avanti. Possibilità di avanzare in pas-chassé.

i) Spazzata della gamba avanti utilizzando la gamba dietro.

PROIEZIONI E SPAZZATE

j) Spazzata della gamba all'indietro (o soto gari).

k) Proiezione d'anca afferrando la testa. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

l) Proiezione d'anca afferrando le anche. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

m) Proiezione di spalla. Possibilità di alzare una gamba per spazzare.

n) Agganciare esternamente o internamente la gamba avanti o dietro.

o) Sbarramento dietro le gambe dell'aggressore portando a terra.

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

a) Il difensore è di schiena, l'aggressore è all'interno delle gambe:

1. L'aggressore strangola con l'avambraccio: dita negli occhi, allungare le gambe, aragosta e:
 - a. Se l'aggressore è lontano: piede nell'anca, calcio alla testa e alzarsi.
 - b. Se l'aggressore è vicino: guardia laterale.

2. "Anti-stupro". L'aggressore ha le braccia sotto le gambe del difensore:

- a. Possibilità di allontanare l'aggressore con le dita negli occhi, allungando poi una gamba.
- b. Compressione della laringe mettendogli entrambe le mani sulla gola, incrociare le gambe e stringere.

b) Il difensore è di schiena, l'aggressore è sopra (posizione di monta) strangola con l'avambraccio: blocco del braccio e ponte.

c) Difese da strangolamento laterale:

- a. Strappare una delle mani che strangola, colpo al viso o alla gola, inserire un ginocchio e calcio con l'altra gamba. Alzarsi
- b. Come sopra ma invece del calcio, avvolgere la testa con una gamba, leva al gomito (arm bar).
- d) Difesa da ghigliottina:
 - 1. Pressione agli occhi.
 - 2. Se non è possibile fare la pressione agli occhi, mettere la mano dietro la schiena, e fare pressione al collo con la spalla. Se non funziona, riprovare con le dita negli occhi.

UV6 - ARMI BIANCHE

DIFESA DA COLTELLO

Contro attacco circolare andata e ritorno, tipo rasoio:

- a) Prima dell'attacco, se possibile tirare un oggetto verso l'aggressore, colpire o effettuare disarmo. Questa tecnica può essere efficace contro qualsiasi tipo di attacco da coltello.
- b) Calcio diretto.
- c) Schivare all'indietro:
 - 1. Parare con entrambi gli avambracci, afferrare con la sx il braccio armato e pugno di dx. Disarmo
 - 2. Parare l'avambraccio dx e pugno sx contemporaneamente. Cambio presa (afferrare con la sx) e pugno di dx. Disarmo.
 - 3. Parare con l'avambraccio sx e contrattacco dx. Disarmo.
- d) Se l'aggressore è molto vicino: parare anticipando, pugno contemporaneamente e disarmo.

DIFESA DA BASTONE

- e) Difese da bastonata dall'alto verso il basso:
 - 1. Attacco aperto: imbuto interno e contemporaneamente pugno. Colpi e disarmo.
 - 2. Attacco chiuso o a due mani: imbuto esterno. Il resto della difesa sarà diverso a seconda della gamba che avanza.
- f) Contro bastonata circolare sopra la vita: parare con le braccia in croce, afferrare il braccio armato, colpi e disarmo.
- g) Contro bastonata circolare alle gambe: saltare in avanti con la gamba alzata e parare con la tibia. Colpi e disarmo se possibile.

UV7 - COMBATTIMENTO

- a) Combattimento senza guantoni: testa, gomiti, ginocchia dita negli occhi, proiezioni, spazzate, leve, morsi. Combattimento leggero e controllo assoluto dei colpi.
 - b) 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 onces, 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.

