

UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

- a) Combinazioni di due calci:
 - 1. Due calci diretti.
 - 2. Calcio frontale e calcio circolare con l'altra gamba.
 - 3. Calcio con il lato del piede (schiaffo) e calcio frontale.
- b) Calci saltati:
 - 1. Ginocchiata saltata diretta.
 - 2. Ginocchiata saltata circolare.
 - 3. Calcio diretto saltato.
 - 4. Calcio circolare saltato.
 - 5. Calcio laterale saltato.
 - 6. Calcio frontale saltato al busto, prima di atterrare, afferrare l'aggressore e colpire con pugno o colpo a martello.

DIFESE

- c) Contro un accerchiamento di più persone: finta, balzo in avanti e colpire con gli avambracci.

UV2 - DIFESA CONTRO PRESE

- a) Difesa da presa la collo laterale (cravatta):
 - 1. L'aggressore spinge verso il basso: seguire il movimento in avanti e proiezione
 - 2. L'aggressore esegue una pressione verso il basso alla cervicale: proiezione all'indietro, con la gamba dietro a sbarramento.
- b) Difesa da doppia Nelson:
 - 1. Schiacciare i gomiti verso il basso, doppia gomitata al viso, leva alle dita e torsione. Possibilità di colpire ai genitali con il tallone.
 - 2. Proiezione in avanti.
 - 3. Proiezione all'indietro.
- c) Difesa da presa al corpo:
 - 1. L'aggressore viene avanti in corsa: indietreggiare, colpire con l'avambraccio al collo, proiezione o leva al collo.
 - 2. Dietro spingendo braccia bloccate: proiezione in avanti.
 - 3. Dietro spingendo braccia libere: proiezione in avanti.
- d) Difesa dal leva la braccio da dietro (presa del poliziotto):
 - 1. Gomitata all'indietro.
 - 2. Inclinazione del busto in avanti, andare a terra e calcio.

UV3 - CADUTE E CAPRIOLE

Tutte le cadute e capriole dalla cintura gialla.

UV4 - TECNICHE IN POSIZIONE DI GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) Calci saltati:

1. Ginocchiata frontale.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale saltato.
4. Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
5. Calcio circolare girato saltato (tallone).
6. Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
7. Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
8. Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
9. Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba.

DIFESE

b) Contro calci o pugni a sorpresa (minimo 5 difese).

In questo esercizio vanno rispettare certe regole:

- Non indietreggiare.
- Difesa e contrattacco il più simultaneo possibile.
- Anche se si viene solo toccati reagire immediatamente.
- Dopo la difesa e il contrattacco, nella sequenza nessun movimento deve essere inutile.

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

a) Difensore a terra, seduto o sdraiato, l'aggressore è in piedi, tecniche di squilibrio:

1. Allargare entrambe le gambe dell'aggressore, spingendo le sue caviglie dall'esterno verso l'esterno tramite calci ripetuti dei nostri piedi. Calcio ai genitali.
2. Agganciare con un piede il tallone e spingere sulla rotula con l'altra gamba o sul lato del ginocchio.
3. Tecnica cintura arancio: 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.

b) Difesa da presa la collo laterale (cravatta), stesso attacco come in piedi: afferrare un punto sensibile (occhio, naso, capelli, barba, lato della bocca) e colpo ai genitali con l'altra mano. Possibile proiettare in avanti. Se resiste, saltare sull'altro lato.

c) Difesa da leva al gomito (Juji-gatame) prima che la leva sia chiusa: colpire il viso con la mano in cui viene tentata la leva, ruotare la mano verso l'esterno e avvitarsi per uscire dalla leva.

d) Difesa da presa alla testa di lato (tipo judo):

1. Studio della posizione
2. Il difensore è di schiena, l'aggressore è sul fianco e afferra la testa:
 - a. Posizionarsi di lato e effettuare presa di un punto sensibile (occhio, capelli, barba, sotto il naso, angolo delle labbra) dell'aggressore e ribaltarla passandolo sopra di noi. Stabilizzare, colpire e alzarsi. Se possibile avvolgere con la gamba più lontana, la gamba più vicina dell'aggressore.
 - b. Se l'aggressore ha la testa alta, avvolgere la testa con la gamba più lontana. Colpi o leva al braccio e alzarsi.
 - c. Se l'aggressore tiene la testa a terra: colpire alla nuca, torsione e pressione con una mano a terra e alzarsi. Se non lascia la presa, continuare e leva alla spalla, alzarsi e colpire.

UV6 - ARMI BIANCHE

DIFESE DA COLTELLO

- a) Contro coltellata dal basso verso l'alto:
 - 1. Parare con l'avambraccio uscendo in diagonale, contrattacco con l'altra mano e disarmo.
 - 2. Parare con l'avambraccio dx contro un attacco dx, cambio delle mani, afferrare il braccio armato con la sx e colpo con la dx. Disarmo.
- b) Difese contro qualsiasi attacco e angolo. Per gli attacchi da dietro il difensore terrà la testa girata, per seguire i movimenti dell'aggressore.
- c) Esercizi di difesa quando il difensore è seduto su una sedia o a terra.
- d) Esercizi di difesa quando il difensore è sdraiato.

DIFESE DA BASTONE

- e) Contro un aggressore armato di bastone che attacca in modi differenti: (dall'alto verso il basso, di lato alto, medio e basso) e da tutti gli angoli: davanti, di lato e da dietro. Per gli attacchi da dietro il difensore terrà la testa girata, per seguire i movimenti dell'aggressore.

DIFESE DA ATTACCO DA BAIONETTA O BASTONATA DIRETTO

- f) Parare con l'interno del palmo e avanzare in diagonale verso il lato interno dell'aggressore. Afferrare l'arma con entrambe le mani e contrattacco.
- g) Parare con l'interno del palmo e avanzare in diagonale verso il lato esterno dell'aggressore. Afferrare l'arma e contrattacco.
- h) Stessa parata e colpire con l'avambraccio al collo per strangolare e portare l'aggressore sulla nostra schiena. Portare a terra.
- i) Contro un attacco dall'alto verso il basso: (colpo tirato con il calcio del fucile o la baionetta), parare con la mano o l'avambraccio, sull'avambraccio dell'aggressore, in anticipo al suo attacco.

UV7 - ARMI DA FUOCO

NEUTRALIZZAZIONE DI UN AGGRESSORE CHE MINACCIA CON LA PISTOLA:

- a) Minacce frontali a varie distanze e altezze.
- b) Minacce di lato, davanti al braccio, l'arma è a contatto.
- c) Minaccia di lato, dietro al braccio, l'arma è a contatto.
- d) Minaccia alla testa, l'arma è a contatto.
- e) Minaccia alla schiena, l'arma è a contatto.
- f) Minaccia sopra le spalle, l'arma è a contatto.

UV8 - 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.

