

## PROGRAMMA CINTURA ARANCIO

### UV1 - TECNICHE IN POSIZIONE NATURALE

#### **COLPI SENZA SENZA CHIAMATA**

- a) Montanti.
- b) Calcio sfondando in avanti.
- c) Calcio all'indietro (tallonata).
- d) Calci in pas glissés (doppio balzo).

#### **DIFESE**

- e) Contro calcio diretto ai genitali o al corpo: difesa con il palmo o l'interno dell'avambraccio, avanzare e colpire.
- f) Stessa difesa: utilizzare l'esterno dell'avambraccio, il pugno è chiuso.
- g) Contro low-kick destro: 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 - PRESE

#### a) Difese da strangolamento:

1. Da davanti con spinta: passo indietro e sollevare un braccio.
2. Da 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 al gomito.
3. Come sopra ma prima 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 2.

### 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 laterale a dx e sx (con sparring accovacciato a terra).
- d) Capriola in avanti e rimanere 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 con rotazione: colpire con avambraccio o pugno a seconda della distanza.

#### b) Calci:

1. Frontale sfondando.
2. All'indietro (tallonata).
3. Tutti i calci appresi vanno effettuati in pas glissés (doppio balzo).

### **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 pungo 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. Braccio piegato sopra la testa.

### **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. Difesa con l'esterno dell'avambraccio e contemporaneamente calcio a genitali avanzando in diagonale, sul lato opposto del calcio dell'aggressore.
2. Rotazione del busto e parare sulla coscia e sulla tibia con entrambi gli avambracci, colpi vari.
3. 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.

## UV5 - TECNICHE AL SUOLO

- a) Il difensore è di schiena, l'aggressore in piedi cerca di passare sul lato: bloccarlo con il piede ai fianchi.
- b) In piedi, difese da prese alle gambe per portare a terra:
1. Studio del Double Leg.
  2. Mettere l'avambraccio al collo, afferrare gli occhi o il viso con l'altra mano e portare a terra.
  3. Sprawl: se possibile, posizionare le braccia al centro della schiena e andare in dietro o di lato.
- c) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la sua guardia):
1. Se l'aggressore si alza: seguire il suo movimento, afferrare il suo avambraccio con la mano opposta (avvolgendolo) e girarlo sul lato dando un colpo di bacino.
  2. Se l'aggressore sta attaccato al difensore: premere la testa in basso mentre si esegue gambero, gomitata sulla testa e alzarsi.
  3. Se l'aggressore si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe sul bacino per farlo cadere.
  4. 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.
  5. "Anti-violenza", l'aggressore ha le braccia sotto le gambe del difensore, compressione della laringe mettendogli entrambe le mani sulla gola, incrociare le gambe a forbice intorno alla sua testa e stringere.
- d) Il difensore è di schiena e l'aggressore è sopra di lui (posizione di monta):
1. Difese da presa ai polsi (prima che i polsi tocchino terra):
    - a. Abbassare le braccia lungo i fianchi e contemporaneamente fare il ponte in diagonale. Colpi vari.
    - b. Unire le mani e afferrare il suo polso, portare in leva polso e gomito (waki gatame).
    - c. Come sopra ma se è troppo forte cambiare polso dell'aggressore.
  - 2) Difese da strangolamento:
    - a. Staccare una delle mani che strangola, colpo alla gola o agli occhi (con la punta delle dita), ponte e colpi.
    - b. Doppio colpo alle mani (come strangolamento in piedi), ponte, e colpi.
    - c. Il peso dell'aggressore è in avanti e le sue braccia sono tese: doppio colpo sui gomiti (pollici esterni), ponte, e colpi.
    - d. Le teste sono vicine:
      - 1) Strappare una mano che strangola e con l'altra mano pressione con il pollice nell'occhio, ponte laterale.
      - 2) Strappare una mano che strangola e con l'altro avambraccio colpire al collo, afferrare il viso o i capelli e torsione.
- e) Il difensore è di schiena e l'aggressore è di lato (posizione in croce): fare il gambero e posizionarsi in guardia (l'aggressore si troverà all'interno delle gambe del difensore).

## **PART. 6 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.

## **PART. 7 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.

## **APPROFONDIMENTI**

### **UV1**

#### **a) Montanti:**

- Al viso e al busto.

#### **b) Calci:**

c) All'indietro (tallonata).

d) Calci in pas glissés (doppio balzo).

- Calcio frontale.

- Calcio circolare.

- Calcio laterale.

- Calcio all'indietro.

### **UV2**

#### **a) Strangolamento dal davanti:**

1) Da davanti con spinta: passo indietro e sollevare il braccio, gomitata al viso e ginocchiata ai genitali.

2) Da ghigliottina:

- Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento. Con il braccio che ha colpito farsi spazio in avanti, spingersi in avanti.

- Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, dopo colpi vari.

- Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, gomitata al mento, torsione antioraria sotto il braccio e leva.

- Afferrare con una mano il polso che chiude al collo e contemporaneamente con l'altra mano colpo di palmo ai genitali, colpo di avambraccio al collo e spazzata portando a terra.

3) Dietro:

1) *Con spinta*: fare un passo avanti, ruotare per liberarsi dallo strangolamento alzare il braccio e colpire lateralmente con la mano di taglio alle costole e colpi vari, oppure concludere con leva al gomito o al polso, portando a terra.

4) Dietro con avambraccio:

1) Allargare la presa con entrambe le mani e torsione della testa e del busto. Colpo di palmo ai genitali, uscire dalla presa ruotando e colpire.

2) Allargare la presa con entrambe le mani e torsione della testa e del busto. Colpo di palmo ai genitali, ruotare internamente, ginocchiata e portare a terra con leva.

5) Con spinta: proiezione in avanti.

b) Prese ai polsi:

1) Difesa veloce: colpi

2) Presa con la mano opposta (esempio dx afferra la sx), passo in avanti esterno, torsione del gomito esternamente e con lo stesso colpo di taglio alla gola.

3) Presa con la stessa mano (esempio dx afferra la dx), con l'altra mano afferrare il polso dello sparring, ruotare il palmo della mano bloccato verso l'alto, passo in avanti esterno e

con la stessa colpo di taglio alla gola o gomitata.

4) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno, afferrare con la mano libera il pugno della mano bloccata, portare il gomito lateralmente e con lo stesso gomitata al viso.

5) Doppia presa al polso, chiudere la mano a pugno con l'altra mano afferrare il pollice della mano dello sparring e portare in leva.

6) Tutte e due le mani dal davanti, calcio ai genitali, liberarsi con torsione una mano e con la stessa gomitata.

7) Tutte e due le mani da dietro:

a) calcio all'indietro (se le braccia vengo alzate).

b) passo all'indietro, allungare la braccia in avanti portando i palmi verso il cielo per liberarsi e palmo ai genitali o gomitata all'indietro (se si viene tirati all'indietro).

8) Presa da due persone.

9) Presa da due persone e una frontale

#### **UV4**

##### a) Pugni

- Montanti al viso e al busto.

##### b) Calci in pas glissés (doppio balzo).

- Calcio frontale.

- Calcio circolare.

- Calcio laterale.

- Calcio all'indietro.

##### f) Contro low-kick:

- Il calcio dell'aggressore è dx.

#### **UV5**

##### c) Il difensore è di schiena e l'aggressore è all'interno delle gambe (dentro la sua guardia):

3a) Se l'aggressore si alza: afferrare le caviglie e spingere con le gambe sul bacino per farlo cadere.