

PROGRAMMA CINTURA MARRONE

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.
4. Tallonata all'indietro e calcio dritto all'indietro.

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, saltare in avanti e colpire con gli avambracci.

UV2 - 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 strangolamento da dietro con l'avambraccio (l'aggressore spinge in avanti):

1. Proiezione in avanti.

c) 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.

d) 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. Davanti spingendo braccia libere: proiezione in avanti.

e) 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 GUARDIA E TECNICHE DI COMBATTIMENTO

COLPI

a) Calci saltati:

1. Ginocchiata frontale.
2. Ginocchiata circolare.
3. Calcio frontale saltato.
4. Calcio circolare saltato.
5. Calcio laterale saltato.
6. Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
7. Calcio circolare girato saltato (tallone).
8. Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
9. Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
10. Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba.
11. 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.

UV - 5 TECNICHE AL SUOLO

a) Se si viene colpiti o si perde lucidità: cadere a terra e difendersi con i piedi rivolti verso l'aggressore.

b) Difensore è seduto o sdraiato: tecniche di squilibrio.

- seduto frontalmente.
- sdraiato di schiena.
- sul fianco appoggiandosi sul braccio.

c) 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. Se resiste, saltare sull'altro lato.

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 con la spalla.

e) 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 avvitarci per uscire dalla leva.

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 girata, per seguire i movimenti dell'aggressore.

DIFESE DA ATTACCO DA BAIONETTA O BASTONE 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 lama), 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 sopra le spalle, l'arma è a contatto.

f) Minaccia alla schiena, 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.

APPROFONDIMENTI

UV1

COLPI SENZA SENZA CHIAMATA

a) Combinazioni di due calci:

2a) Calcio frontale, calcio frontale con l'altra gamba e con stessa calcio laterale.

UV2

c) Difesa da doppia Nelson:

2) Schiacciare i gomiti verso il basso e proiettare in avanti mettendo una gamba a sbarramento.

3) Schiacciare i gomiti verso il basso, mettere la gamba a sbarramento dietro e auto-caduta all'indietro.

d) Difesa da presa al corpo:

1) L'aggressore viene avanti in corsa: indietreggiare, introdurre le braccia dentro le braccia dell'aggressore allargandole, contemporaneamente colpire con l'avambraccio al collo, proiettare o effettuare leva al collo chiudendo entrambe le mani (applauso), effettuare pressione su collo e ruotare.

2) Da dietro (braccia bloccate): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.

3) Da dietro (braccia libere): afferrare le braccia dello sparring partner con entrambe le braccia, proiezione in avanti (auto-caduta) con la gamba a sbarramento.

e) Difesa dal leva la braccio da dietro (presa del poliziotto):

2) Portare la mano libera davanti al piede contrario e contemporaneamente stendere il braccio che viene tenuto in leva. Sedersi a terra sul fianco ed effettuare leva alle gambe o colpire con calcio ai genitali.

Leve alla gamba:

- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba colpire: sul ginocchio oppure sulla tibia.

- Colpire con entrambe le gambe dentro le caviglie dello sparring allargandole (colpire più volte, finché non cade a terra) oppure dopo aver allargato colpire con calcio ai genitali.

- Bloccare con un piede la caviglia e con l'altra gamba, colpire con il tallone (sul lato interno del ginocchio) e con la stessa chiudere in forbice.

UV4

Calci saltati:

9. Butterfly

10. Butterfly

11. Butterfly

UV6

b) Difensore è seduto o sdraiato: tecniche di squilibrio.

- seduto frontalmente.

- sdraiato di schiena.

- sul fianco appoggiandosi sul braccio.

Applicare le leve alle gambe (UV2 e2)

c) Difesa da presa la collo laterale (cravatta), stesso attacco come in piedi:

- attaccare la nostra gamba più lontana alla gamba più vicina dello sparring, colpire con il palmo ai genitali e contemporaneamente fare pressione in una zona dolorosa (naso, occhio, capelli, barba o lato della bocca) e ribaltare.

Se l'aggressore ha la testa bassa vicina al terreno e non riusciamo a colpire i genitali: fare pressione con la mano sul suo viso, e saltare dall'altra parte (verso la spalla dello sparring appoggiata a terra).

d) Difesa da ghigliottina (l'aggressore è di schiena e noi siamo all'interno delle sue gambe):

1) Pressione agli occhi.

2) Se non è possibile fare la pressione agli occhi, inserire una mano dietro la sua schiena, tirare su le ginocchia e fare pressione sul collo con la spalla.

UV6

a) Contro coltellata dal basso verso l'alto:

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.

- Se la distanza è lunga: avanzare.

- Se la distanza è corta: indietreggiare.

Alta:

- Parata con il braccio opposto e passo laterale, calcio ai genitali, colpo al viso e continuare con leva portando a terra.

- Stretta: torsione del busto e parare esternamente. Colpi e disarmo.

DIFESE DA ATTACCO DA BAIONETTA O BASTONE DIRETTO

f) Uscita su lato dx: effettuare leva sotto il gomito per il disarmo.

g) Uscita su lato sx: utilizzare il fucile per colpire al viso lo sparring.

h) Uscire su lato dx: colpire con l'avambraccio sx il collo dello sparring, ruotargli dietro ed effettuare strangolamento al collo caricandoselo sulla schiena, chiudere in ghigliottina, portarlo in ginocchio e successivamente a terra.

i) Dall'alto verso il basso (colpo con il calcio del fucile o la lama), bloccare l'avambraccio, colpi e disarmare sfilando il fucile.