

## PROGRAMMA CINTURA NERA 3° DARGA

### UV1 - COLPI IN GUARDIA

Con il partner in guardia:

- a) Colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita), gancio sinistro, gomitata destra, e low kick sinistro.
- b) In guardia: colpo sinistro/destro (pugno o palmo o punta delle dita) gomitata sinistro, gancio destro e low kick destro.

### UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

Shadow boxing: movimenti, combinazioni di pugni, calci e schivate.

Tecniche imposte nel seguente ordine:

- Il candidato deve spostarsi avanti, indietro, a destra e a sinistra colpendo contemporaneamente con il diretto sinistro.
- Calci sinistri, in pas chassé: diretto, circolate, laterale, a uncino e diretto all' indietro. Al momento del calcio laterale il candidato deve rimanere qualche secondo in equilibrio con la gamba tesa.
- Minimo 10 calci con la gamba avanti, senza toccare a terra.
- Pugni diretti avanzando a distanza molto corta.
- Calcio frontale, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio saltato a schiaffo con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare, ruotare e calcio circolare con la stessa gamba (butterfly).
- Calcio circolare girato saltato (pianta del piede).
- Calcio laterale girato saltato (lato del piede).
- Calcio circolare girato saltato (tallone).
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e diretto all' indietro.
- Pugni diretti indietreggiando a distanza molto corta.

**N.B:** Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine e tutti i colpi devono essere eseguiti con le mani posizionate correttamente: alternando continuamente i colpi di palmo, pugni e punta delle dita, muovendosi in tutte le direzioni. Oltre le tecniche imposte i vari colpi sono liberi, oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci.

### UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Gli attacchi sono effettuati di lato, a dx e a sx. Concludere portando a terra.

Difese contro attacchi conosciuti:

1. Contro pugno, palmo o punta delle dita al viso. Sx e dx.
2. Contro pugno diretto al busto. Sx e dx.
3. Contro calcio diretto al corpo. Sx e dx.
4. Contro calcio circolare altezza media. Sx e dx.
5. Contro calcio laterale altezza media. Sx e dx.

## UV4 - DIFESE DA PRESE

- a) Occhi chiusi: difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato.  
Gli occhi resteranno anche durante lo svolgimento della difesa (minimo 7).
- b) Controlli: il candidato dovrà conoscere tutti i controlli da tutti gli angoli.
- Leve al polso, leve alle dita.
  - Controllo brutale da dietro.
  - Controllo frontale ruotando l'aggressore.
  - Leva al gomito e alla spalla portando a terra.
  - Leva al gomito spingendo l'aggressore in avanti o indietro

## UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE

- a) Bastone: attacchi in diagonale dall'alto verso il basso. Gli attacchi sono a dx e sx.
- b) Catena: difese da attacchi da catena con rotazione in alto e frontale.
- c) Difesa terza persona: il difensore può essere dietro, accanto, davanti l'assalito o dietro l'aggressore.
- d) Combattimento leggero a mano nuda contro partner armato di coltello o bastone.

## UV6 - DIFESE DA ARMI DA FUOCO

- a) Fucile: contro minaccia da fucile da qualsiasi angolo. Da fermi e in movimento.
- b) Fucile e pistola: contro minaccia da seduti o al muro, da qualsiasi angolo.
- c) Pistola: l'aggressore afferra con una mano e minaccia con l'altra.
- d) Pistola: l'aggressore tenta di estrarre la pistola.

## UV7 - COMBATTIMENTO

Combattimento a contatto pieno 2 minuti/ 30 secondi stop/ 2 minuti.  
Dopo 5 min dal combattimento a contatto pieno, combattimento leggero contro due avversari. 1 round da 2 minuti.

## APPROFONDIMENTI

### UV4

#### b) Controlli:

Leve:

Kote gaeshi in varie direzioni, Ikkyo, Nikkyo, Waghi gatame, leve alle dita, leva alla spalla, leva al gomito.

Controlli:

Da davanti: pugno all'addome, spinta alle spalle (per far ruotare l'avversario) e Mata Leão.

Da davanti: pugno all'addome e leva al braccio e polso (portare il suo gomito sul nostro addome)

Da dietro; pressione agli occhi, stop kick e portare a terra.

Da dietro: afferrare le spalle, stop kick e portare a terra.

Da dietro: afferrare entrambe le gambe e far cadere l'avversario di faccia.

Da dietro: strangolamento con avambraccio (gola o viso) e portare a terra.

Da dietro: Mata Leão.

Da dietro (eliminazione sentinella): proiezione in avanti afferrando con una mano sotto i genitali e l'altra il busto.

### UV5

#### b) Catena:

- Rotazione in alto: capriola e calcio ai genitali.
- Rotazione in altro: presa alle gambe a portare a terra.
- Rotazione a 8: entrare parando in croce internamente o esternamente

#### c) Protezione terza persona:

- Difensore dietro
- Difensore accanto
- Difensore davanti
- Difesa da presa al collo da dietro con un braccio (noi siamo in ostaggio), l'altro braccio armato (pistola) minaccia la terza persona.

### UV6

a) Fucile: contro minaccia da fucile da qualsiasi angolo. Da fermi e in movimento.

- Dal davanti
- Di lato alla testa dx e sx.
- Di lato al corpo dx e sx
- Da dietro.

b) Fucile e pistola: contro minaccia da seduti o al muro, da qualsiasi angolo.

Seduti:

- Frontale.
- Lato dx e sx.
- Dietro.

Al muro:

- qualsiasi lato.

c) Pistola: l'aggressore afferra con una mano e minaccia con l'altra.

- Di lato alla testa con distanza
- Da dietro spingendo
- Dal davanti con una mano che afferra la maglia
- Dal davanti (la pistola è sul lato del collo) e una maglia afferra la maglia
- Di lato camminando in avanti, alla testa
- Di lato camminando in avanti, al corpo
- Da dietro (pistola alla tempia)

d) Pistola: l'aggressore tenta di estrarre la pistola.

- Pistola sul fianco sx
- Pistola sul fianco dx
- Pistola sotto l'ascella
- Pistola dietro la schiena