

PROGRAMMA CINTURA NERA 1° DARGA

UV1 - COLPI SENZA CHIAMATA

Con il partner, da posizione naturale:

- a) Colpi di pugno, palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato.
- b) Calcio diretto. In avanti, in diagonale e di lato.
- c) Combinazione di calcio frontale e pugno o palmo o punta delle dita. In avanti, in diagonale e di lato. Stesso gamba, stesso braccio.
- d) Combinazione di pugno o palmo o punta delle dita e calcio frontale. In avanti, in diagonale e di lato. Stesso braccio, stessa gamba.

UV2 - SHADOW CODIFICATA 3 MIN

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

Durante la Shadow i colpi devono essere portati con le mani correttamente posizionate, e i colpi di palmo, pugno o punta delle dita devono essere continuamente alternate.

Tecniche imposte nell'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.
- Calci sinistri, in pas glissé: diretto, circolare, laterale e a uncino.

N.B: Tutte le tecniche sono imposte e devono almeno una volta essere eseguite nell'ordine richiesto.

Tra le 13 tecniche imposte i vari colpi sono liberi. Gli spostamenti devono essere effettuati in tutte le direzioni. Oltre ai calci obbligatori l'esaminato deve eseguire un minimo di 20 calci, privilegiando le combinazioni di pugni, palmi e punta delle dita.

UV3 - DIFESE DA CALCI E PUGNI IN GUARDIA

Dalla posizione di guardia, combinazioni di almeno due colpi e concludere portando a terra l'attaccante.

a) 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.

b) Difese da tutti i calci bassi.

c) Difese da pugno o calcio a sorpresa (minimo 5):

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.

UV4 - DIFESE DA PRESE

Difendersi da qualsiasi presa, o strangolamento, frontale, dietro e di lato. Contrattacco minimo di due colpi.

UV5 - DIFESE DA ARMI BIANCHE (COLTELLO/BASTONE)

a) Difese da qualsiasi attacco da coltello o bastone a dx e sx:

- bastone: alto verso il basso, circolare alta, circolare media e bassa.
- coltello: all'alto verso il basso, dal basso verso l'alto, diretta a tutte le altezze e distanze.

b) Difesa contro 2 persone armate (bastone e coltello), durata 1 min.

UV6 - DIFESE CONTRO MINACCE DA ARMA DA FUOCO

a) Contro minaccia da pistola:

- frontale al viso e al corpo.
- dietro alla testa, alle spalle, alla schiena.
- di lato davanti al braccio, dietro al braccio.

Tutte le minacce sono fatte devono essere fatte con la mano dx e con la sx.

UV7 - 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).

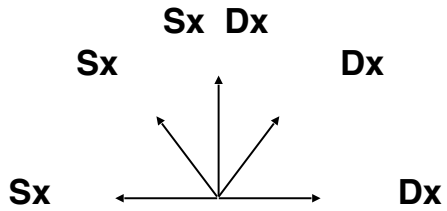
È obbligatorio rispettare un certo numero di istruzioni di sicurezza:

- 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 chiamata



Quando l'aggressore è di lato eseguire 3 varianti di peso:
distanza corta, distanza lunga, distanza media.