

Esame per Gradi APERTO A TUTTI I TESSERATI FIKBMS:

PRESENTAZIONE DI UNA TESI :

Da cintura marrone a nera:

preparazione tecnico atletica per l'avviamento all'agonismo di un atleta di medio livello.

Responsabilità dell'allenatore.

Il conseguimento della cintura Nera diventa un traguardo.....

Dal primo secondo terzo grado:

La preparazione tecnico atletica in previsione dei campionari italiani, lavoro (cardio vascolare - forza - resistenza - esplosività, e relative valutazioni del condizionamento atletico e tecnico.

Le origini e la storia della kickboxing....

kickboxing- approccio culturale metodologico agonistico amatoriale....

inserimento sociale tramite la frequentazione e la pratica di una disciplina.....

Dal quarto grado in poi:

Tesi libera.

Esame per Gradi *per i corsisti dell'istituto per allenatori-istruttori-maestri.*

PRESENTAZIONE DI UNA TESI : o dei titoli come sopra, o sugli argomenti trattati al corso... tale tesi sarà valida sia per l'esame di grado che per l'esame di qualifica.....

SEDE REGIONALE FIKBMS – PALESTRA EUROP CENTER ONE

Piazza castellarò 37 Camponogara Venezia.

PROGRAMMA D'ESAME..

Allo scopo di uniformare e rendere l'esame più fluido, la commissione si è riunita stabilendo che gli esaminandi dovranno essere a conoscenza l'intero programma didattico F.I.K.B.M.S.

Allo scopo di uniformare e rendere l'esame più fluido, la commissione si è riunita stabilendo che gli esaminandi dovranno essere a conoscenza l'intero programma didattico F.I.K.B.M.S., ma che l'esame sarà eseguito sulle seguenti combinazioni estratte dallo stesso programma, richieste a discrezione degli esaminatori.

Oltre a ciò verrà richiesto l'espletamento dell'intero programma delle tecniche di base, oltre alle specifiche di ogni grado, (es: varie tesi, arbitraggio, piani alimentari ecc.)

IN GUARDIA LATERALE :

1. Blitz (dorso/diretto) + spostamento indietro + diretto post. Slittando in avanti
2. Calcio circolare doppiato con l'uncino + colpo con il dorso ant. + diretto post.
3. Calcio laterale abbinato a semi spostamento in diagonale/indietro + colpo col dorso + diretto post.
4. Calcio a uncino abbinato a semi spostamento in diagonale indietro + diretto post.
5. Calcio laterale al tronco (in slittamento) + uncino/circolare al viso (stessa gamba) + colpo di taglio interno post.

IN GUARDIA FRONTALE :

6. Gancio ant. + diretto post. + low kick ant. (sul posto con piccolo slittamento in avanti).
7. Calcio ad ascia gamba ant. + diretto al corpo + low kick post. alla coscia
8. Diretto ant. Contemporaneamente ad assorbimento low kick con gamba avanti, + gancio post braccio dietro, avanzando + low kick
9. Calcio circolare ant. Saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione)
10. Calci circolari in serie slittando in avanti e differenziando il bersaglio (almeno 3) + blitz (dorso/diretto)
11. Passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba
12. Passo indietro (ruotando) + calcio a uncino in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

IN GUARDIA FRONTALE :

13. Diretto post. + montante ant. + low Kick post.
14. Jab + diretto post. + switch/low kick ant. + calcio diretto all'indietro in rotazione
15. Schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + low kick ant. Su interno coscia + diretto
16. Calcio frontale ant. tirato in slittamento + low kick post. (appoggio all'esterno) + low kick ant. + diretto al viso
17. Calcio circolare a gamba tesa post. + calcio circolare a gamba tesa post. in rotazione
18. Calcio circolare ant. con slittamento + calcio circolare a gamba tesa in rotazione e saltato

Combinazioni braccia gambe, minimo 4 tecniche con relativa spiegazione tattica e tecnica.

Proiezione eseguita con una trazione indietro della gamba anteriore posizionata dietro quella anteriore dello sparring.

Capacità di opporre parate, bloccaggi, deviazioni su tutte le tecniche conosciute
Capacità di applicare semi spostamenti e spostamenti a tutte le tecniche conosciute. ****** Queste combinazioni possono essere preparate con uno sparring a scelta (anche della stessa palestra che non necessariamente debba sostenere l'esame)******

Combattimento a vuoto,:
1 minuto braccia
1 minuto gambe
1 minuto braccia gambe

******* anche per i gradi che non prevedono la presentazione di tesi, consiglio di presentare un proprio programma scritto, allo scopo di poter fare domande su un proprio lavoro, diversamente la parte teorica si svolgerà su argomenti e lavori della commissione.*******

comm. Reg. veneto
m° Luca Terrin