



FEDERAZIONE ITALIANA
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Coordinatore Nazionale Settore Shoot Boxe

PATRIZIO RIZZOLI

PROGRAMMI TECNICI SETTORE SHOOT BOXE

Premesse:

Le discipline del settore Shoot Boxe nascono come espressione sportiva del Ju Jitsu. Pertanto nella presentazione del programma vengono talvolta indicati anche i termini giapponesi delle tecniche per dare l'opportunità di imparare un linguaggio che facilità la comunicazione. Sempre a tale scopo vengono riportati alcuni termini in uso ormai internazionale nelle MMA.

Questo non significa che detta terminologia viene richiesta in sede di esame.

Questo Programma Tecnico non è ovviamente esaustivo, ma solo una base tecnica che da un' indirizzo preciso ed uniformativo a tutti i praticanti di Shoot Boxe. Una base sulla quale poi poggiare tutte le conoscenze di stile, personali e di scuola che andranno ad accrescere il bagaglio di ognuno.

Questo Programma Tecnico non è mai da considerarsi definitivo. Ogni anno la Commissione Tecnica Nazionale valuterà possibili integrazioni e/o correzioni che saranno portate a conoscenza degli insegnanti nei vari stage di aggiornamento.

CINTURA GIALLA SHOOT BOXE

(Minimo 5 mesi di palestra)

GUARDIA

In piedi, peso centrale e peso avanti (per difendere le gambe)

SPOSTAMENTI

Avanti e indietro, laterali.

PERCUSSIONI/BLOCCAGGI

Pugni diretti e ganci; calci frontali e circolari. Calci di tibia. Combinazioni di

due tecniche da fermo e in movimento.
Bloccaggio low kick

PRESE IN PIEDI

Alle gambe - a una gamba – alla spalla – al collo – al braccio – al corpo.

CADUTE

Laterale, posteriore (con passo).

IMMOBILIZZAZIONI

Avversario con schiena a terra bloccato standogli in mezzo alle gambe con l' addome sul suo addome (guardia)

Avversario con schiena a terra bloccato con presa al collo posti lateralmente (Hon kesa gatame)

Avversario con schiena a terra bloccato stando seduti sul suo torace con le gambe posizionate esternamente (montada)

Avversario con schiena a terra bloccato con il peso del corpo appoggiando il petto sul suo addome stando di lato perpendicolarmente a lui (crociata) (yoko shiho gatame)

PROIEZIONI

Doppia presa alle gambe chiusa dietro e spinta. (Double leg) (morote gari)

Piccolo aggancio alla gamba esterna dall' esterno (Ko soto gari)

Sbarramento con la gamba dal davanti (Tai otoshi)

Sollevamento sull' anca con presa al collo (Koshi guruma)

PASSAGGI

Da crociata a montada

Da hon kesa a crociata

Ribaltamento da sotto la guardia con ginocchio sull' addome

FINALIZZAZIONI

Leva al braccio piegato. (kimura) (ude garami)

Leva al braccio teso con bloccaggio di gambe (Arm lock) (ude ishiji juji gatame)

Ghigliottina frontale con l' avambraccio sulla gola dal davanti, da sopra

Avambraccio sulla gola da dietro serrato con l' altro braccio (hadaka jime)

(Minimo 6 mesi di palestra)

GUARDIA

Guardia a terra con avversario in piedi – metodo per rialzarsi

SPOSTAMENTI

passo del torero (piede perno)
spostamento a 45°

PERCUSSIONI

Montante, calcio laterale, calci slittati - pugno ruotato.
Ginocchiata frontale e circolare.
Flesso-torsioni
Combinazioni di due tecniche – Colpire indietreggiando.

AVVICINAMENTI

Avvicinamento alla gamba avanti con il braccio avanti - Alto con braccio opposto

CADUTE

Frontale (mae ukemi), posteriore con recupero in capriola (ushiro ukemi)

IMMOBILIZZAZIONI

Bloccaggio dell' avversario posto "schiena a terra" con presa al collo posti lateralmente e il suo braccio all' interno (Kata Gatame)

PROIEZIONI

Doppia presa alle gambe con gancio,
Sbarramento posteriore con spinta. (Tani otoshi)
Spazzata alla gamba davanti senza presa. (ashi barai)
Spinta con braccio al collo e presa alla gamba dall' interno, a braccia incrociate (Te guruma)
Sbarramento con la gamba da autocaduta in presa al collo. (Yoko toshi)
Grande falciata con la gamba dall' interno. (O uchi gari)

PASSAGGI

dalla guardia alla crociata

da mezza guardia a montada
da crociata a hon kesa gatame
difesa da tentata presa alle gambe con passo del torero .
Ribaltamento a 45° da sotto yoko shiho gatame con presa sotto le anche.

FINALIZZAZIONI

Ude ishiji alla gamba
Leva alla caviglia
Compressione al polpaccio

CONTROTECNICHE

Ghigliottina rovesciata su difesa da doppia presa alle gambe (double leg)

CINTURA VERDE SHOOT BOXE

(Minimo 6 mesi di palestra)

SPOSTAMENTI

Piede scaccia piede
Rientri

PERCUSSIONI

Pugno a martello
Gomitata circolare.
Gomitata dal basso
Calcio laterale ruotato
Deviazione colpi
Uso del sacco

PRESE

Della gamba che calcia in circolare alto.

AVVICINAMENTI

Avvicinamento dal basso (ginocchio a terra)

CADUTE

Capriola,
Ribaltata

IMMOBILIZZAZIONI

Avversario con ventre a terra bloccato stando seduti sulla sua schiena (back mounting)
(koala)
Ginocchio sullo stomaco

PROIEZIONI

Caricamento di anca con braccio in spalla (seoi nage)
Avvolgimento del braccio, sn con sn, in autocaduta. (Soto makikomi)
Preso al corpo laterale, sollevamento e proiezione all' indietro. (Ura nage)
Grande falciata esterna alla gamba . (o soto gari)
Preso al corpo dal davanti, rotazione e caricamento di anca. (o goshi)

PASSAGGI

Ribaltamento da sotto la guardia ruotando con avvolgimento del braccio opposto (in sotomakikomi.)
Ribaltamento da sotto la montada : bloccaggio della gamba e del gomito e rotazione laterale.

FINALIZZAZIONI

Leva al braccio (Ude Garami) (Kimura) con la gamba da hon Kesa Gatame

CONTROTECNICHE

Difesa da montada posteriore con la "torre".

CINTURA BLU SHOOT BOXE

(Minimo 6 mesi di palestra)

SPOSTAMENTI

Pendoli, ovvero spostamenti circolari

PERCUSSIONI

Pugno saltato (Superman punch)
Ginocchiate alte
Calci alla gamba (Fumikomi)
Calcio ad ascia
Clinch con presa alla testa per le ginocchiate (Thay Clinch) Attacco e difesa.

PRESE

Al corpo da dietro (passaggio sotto il braccio)

CADUTE

Laterali e all' indietro su superficie non ammortizzata

IMMOBILIZZAZIONI

Nord – Sud

PROIEZIONI

Autocaduta a 45° con spinta del piede all' inguine (Yoko tomoe nage)

Grande spazzata d' anca (Arai goshi)

“Braccetto”

Piccola spazzata esterna. (Ko soto gari)

PASSAGGI

Passare la guardia con ginocchio incrociato.

FINALIZZAZIONI

Ude garami (kimura) da sotto la guardia

Strangolamento da dietro (Mataleon)

CONTROTECNICHE

Uscita da tentativo di leva al braccio (ude ishiji – arm look) con inserimento dell' altro braccio all' interno della caviglia per passare all' interno con la testa.

Ura nage su tentativo di o goshi

CINTURA MARRONE SHOOT BOXE

(Minimo 7 mesi di palestra)

SPOSTAMENTI

Cambio passo da fermo e sul rientro del calcio circolare.

PERCUSSIONI

Calcio a uncino,

Calcio ad ascia ruotato (alto e basso)

Spazzate
Gomitata ruotata

PRESE

Con una mano al polso e con l' altra al collo (posizione del sumi o toshi)

CADUTE

Frontale su pavimento non ammortizzato

IMMOBILIZZAZIONI

Bloccaggio dell' avversario posto "schiena a terra" con una gamba tra le sue e l' altra fuori. (mezza guardia)

PROIEZIONI

Piccolo aggancio alla gamba dall' interno. (Ko uchi gakè)

Proiezione come ippon seoi nage ma con ginocchio a terra . (Seoi otoshi)

Sbarramento frontale della gamba con l' altra gamba in braccio.(Sezae tsuri komi ashi)

Difesa in rotazione in auto caduta da double leg (Tavera gaeshi)

PASSAGGI E USCITE

Uscita da hon kesa gatame liberando il braccio e ruotando le anche fino a ventre a terra.

Uscita da hon kesa con aggancio della gamba e ribaltamento

Passaggio da crociata a ude ishiji al braccio opposto

FINALIZZAZIONI

Triangolo con le gambe al collo da sotto la guardia e da sopra la montada (Sankaku)

Iperestensione delle cervicali da dentro la guardia tirando la testa da dietro la nuca.

CONTROTECNICHE

Tre fasi di opposizione al tentativo di presa al collo in piedi.

1. Sollevamento del gomito e passaggio dietro;
2. Inserimento da sopra del braccio che va ad inserirsi sotto il mento dell' avversario;
3. Autocaduta in capriola in avanti.

CINTURA NERA SHOOT BOXE

(Tempo totale di pratica minimo richiesto: 3 anni.)

N.B. Il programma per Cintura Nera altro non è che la sommatoria di tutti i programmi precedenti per i quali si richiede conoscenza e perfezionamento nell' applicazione.

GUARDIA

In piedi, peso centrale (per le percussioni) e peso avanti (per difendere le gambe)
A terra con avversario in piedi laterale e frontale.

SPOSTAMENTI

Arretrando ad arco
Avanti e indietro, laterali.
passo del torero (piede perno)
a 45°
piede scaccia piede
Rientri

CADUTE

laterale, posteriore (con passo).
Frontale , posteriore con recupero
capriola, ribaltata
Anteriore con ostacolo (esercizio)
Frontale e posteriore su pavimento non ammortizzato (esercizio)

uso del sacco
schivate
flesso-torsioni

f.g. (resistenza alle proiezioni) = 1' 30"

PRESE (in piedi e avvicinamenti)

Avvicinamento alto con braccio avanti
Avvicinamento alto con braccio dietro
Avvicinamento basso con ginocchio a terra
Preso Alle gambe - a una gamba – spalla – collo – braccio – corpo.
Preso della gamba che calcia in circolare alto.

Clinch con presa alla testa per le ginocchiate (Thai Clinch) Attacco e difesa.

IMMOBILIZZAZIONI

schiena a terra = hon kesa gatame (presa al collo di lato)
schiena terra = Tate shiho gatame o Montada (sopra a cavalcioni)
e ganci alle gambe.
schiena a terra Yoko shiho gatame = crociata
Koala (montada posteriore)
Kata Gatame (come hon kesa ma con il braccio di uke dentro)
mezza guardia e guardia, in mezzo alle gambe di uke o con una sola gamba dentro
Ginocchio sullo stomaco

PERCUSSIONI

Pugni diretti, ganci, montanti. Pugno a martello. Pugno ruotato. Pugno saltato.
Ginocchiate dritte e circolari.
Gomitate circolari, dall' alto e dal basso.
Gomitata ruotata
Calci frontali, circolari (di collo e di tibia), laterali, ad ascia, ad uncino.
Calcio laterale ruotato, calcio ad ascia ruotato, calcio ad uncino ruotato aperto e chiuso.
Combinazioni di due/ tre tecniche
deviazione colpi
Spazzate
Calci slittati .
Diretto saltato
Calcio mezzo frontale di punta.
Tutte le tecniche di percussione portate indietro

Bloccaggio low kick

FINALIZZAZIONI (leve articolari, compressioni e strangolamenti)

Ude gatame (braccio in spalla).
Ude Garami (leva al braccio piegato.)
Ude ishiji juji gatame (leva al braccio con bloccaggio di gambe)
Ghigliottina (avambraccio sulla gola dal davanti, da sopra)
Hadaka jime (avanbraccio sulla gola da dietro)
Ude ishiji alla gamba
Leva alla caviglia (ankle leg)
Compressione al polpaccio
Mataleon
Sankaku jime (triangolo) da sotto la guardia e da sopra la montada.
Iperestensione delle cervicali da dentro la guardia

PROIEZIONI

Irimi nage (proiezione di doppio sbilanciamento)
Sumi otoshi (premi sul collo e ruota)
Kani basami (forbice alla vita)
Ura nage (presa alla vita mi inarco all' indietro e proietto sulla mia spalla) suplex
Uchi mata
Morote gari Doppia presa alle gambe chiusa dietro e spinta.
Ko soto gake (piccolo aggancio alla gamba dall' esterno)
Tai otoshi (sbarramento con la gamba dal davanti)
Koshi Guruma (presa al collo e caricamento)
doppia presa alle gambe con gancio,
Ashi barai (spazzata alla gamba davanti senza presa)
Te guruma (presa in mezzo alle gambe e rotazione) (spinta al collo e presa alla gamba dall' interno)
Yoko otoshi (sbarramento con la gamba da autocaduta in presa)
O uchi gari (grande spazzata interna anche con presa alla gamba)
Seoi nage (braccio in spalla - caricamento sul dorso con presa al braccio)–
Soto makikomi (avvolgimento del braccio in autocaduta)
O soto gari (grande falciata esterna alla gamba)
O goshi (presa al corpo dal davanti, rotazione e caricamento)
Tani otoshi (sbarramento con gamba stesa dietro e spinta con il braccio dal davanti)
Yoko tomoe nage (autocaduta a 45° con spinta del piede all' inguine)
Arai goshi (grande spazzata d' anca)
“Braccetto” con sollevamento o schiacciamento (seoi nage)
Ko soto gari (piccola spazzata esterna)
Ko uchi gari (aggancio alla gamba dall' interno)
Sasae tsuri komi ashi. (sbarramento frontale della gamba) con gamba in braccio .
tavara gaeshi (rotazione in auto caduta da double leg)
Seoi Otoshi (Caricamento di spalla con ginocchio a terra)

PASSAGGI, USCITE E CONTROTECNICHE

Il candidato dovrà presentare a piacere la conoscenza di:

1. Passaggi da un bloccaggio ad un altro;
2. Metodi di uscita da vari bloccaggi;
3. Passaggi da un tipo di finalizzazione ad un altro;
4. Difese da vari tipi di finalizzazione;
5. Contro-tecniche da attacchi in “take down”.

TEORIA

Il candidato dovrà dimostrare la conoscenza dei regolamenti di:

1. Kick Jitsu;
2. Shoot Boxe;
3. Ultimate Fight MMA

Il candidato dovrà essere in grado di spiegare :

1. Il grado di pericolosità della disciplina;
2. Il valore educativo della disciplina

ESAME

In fase di esame al candidato sarà inoltre richiesta una serie di “figure di attacco” da lunga distanza costituite da strike, presa, proiezione, bloccaggio e finalizzazione.