

CINTURA NERA SHOOT BOXE



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

§ flessotorsioni

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

1 schiena a terra = hon kesa gatame (presa al collo di lato)

2 schiena terra = Tate shiho gatame o Montada (sopra a cavalcioni)
e ganci alle gambe.

3 schiena a terra Yoko shio gatame = crociata

4 Koala (montada posteriore)

5 Kata Gatame (come hon kesa ma con il braccio di uke dentro)

6 mezza guardia e guardia, in mezzo alle gambe di uke o con una sola gamba dentro

7 Ginocchio sullo stomaco

PERCUSSIONI

\$ Pugni diretti, ganci, montanti. Pugno a martello. Pugno ruotato.

§ Ginocchiate dritte e circolari.

§ gomitate circolari, dall' alto e dal basso.

\$ gomitata ruotata

\$ Calci frontali, circolari, 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)

- 1 Ude gatame (braccio in spalla).
- 2 Ude Garami (leva al braccio piegato.)
- 3 Ude ishiji juji gatame (leva al braccio con bloccaggio di gambe)
- 4 Ghigliottina (avambraccio sulla gola dal davanti, da sopra)
- 5 Hadaka jime (avambraccio sulla gola da dietro)
- 6 Ude ishiji alla gamba
- 7 Leva alla cavaglia (ankle leg)
- 8 Compressione al polpaccio
- 9 Matalleon
- 10 Sankaku (triangolo)
- 11 Iperestensione delle cervicali da dentro la guardia

PROIEZIONI

- 1 Irimi nage (proiezione di doppio sbilanciamento)
- 2 Sumi otoshi (premi sul collo e ruota)
- 3 Kani basami (forbice alla vita)
- 4 Ura nage (presa alla vita mi inarco all' indietro e proietto sulla mia spalla) suplex
- 5 Uchi mata
- 6 Morote gari Doppia presa alle gambe chiusa dietro e spinta.
- 7 Ko soto gake (piccolo aggancio alla gamba dall' esterno)
- 8 Tai o toshi (sbarramento con la gamba dal davanti)
- 9 Koshi Guruma (presa al collo e caricamento)
- 10 doppia presa alle gambe con gancio,
- 11 Ashi barai (spazzata alla gamba davanti senza presa)
- 12 Te guruma (presa in mezzo alle gambe e rotazione) (spinta al collo e presa alla gamba dall' interno)
- 13 Yoko toshi (sbarramento con la gamba da autocaduta in presa)
- 14 O uchi gari (grande spazzata interna anche con presa alla gamba)
- 15 Seoi nage (braccio in spalla - caricamento sul dorso con presa al braccio)–
- 16 Soto makikomi (avvolgimento del braccio in autocaduta)
- 17 O soto gari (grande falciata esterna alla gamba)
- 18 O goshi (presa al corpo dal davanti, rotazione e caricamento)
- 19 Tani otoshi (sbarramento con gamba stesa dietro e spinta con il braccio dal davanti)
- 20 Yoko tomoe nage (autocaduta a 45° con spinta del piede all' inguine)
- 21 Ara goshi (grande spazzata d' anca)
- 22 “Braccetto” con sollevamento o schiacciamento (seoi nage)
- 23 Ko soto gari (piccola spazzata esterna)
- 24 Ko uchi gari (aggancio alla gamba dall' interno)

- 25 Sezae tsuri komi ashi. (sbarramento frontale della gamba) con gamba in braccio .
- 26 tavana gaeshi (rotazione in auto caduta da double leg)
- 27 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. Controtecniche 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

Tempo di pratica minimo richiesto: 3 anni.