



Programma per passaggio
a
Cintura nera 1° Dan /K-1



CADUTE

Mae ukemi	Yoko Ukemi	Ushiro Ukemi
-----------	------------	--------------

SPOSTAMENTI

In linea	Obliquo	Pivot
----------	---------	-------

SCHIVATE

Da Jab SX (n°3)	Indietro	Sotto	laterale
Da Diretto DX (n°1)	Indietro		
Da Gancio SX e DX	Sotto con caricamento		
Da Calcio frontale	Uscita laterale uso delle braccia		

PARATE

Da Jab SX (n°3)	Spostamento avanzando a SX	Con la spalla	Con la mano
Da montante SX e DX	Parata col palmo del guanto		
Su serie frontale	opposizione dei gomiti		
Da mawashi medio e alto	Parata di braccia		
Da mae geri	Parata a stop con palmo guanto		
Da front kick	Uscita laterale e trattenuta con la mano		
Da low kick DX e SX	Parare aprendo la gamba		



Programma per passaggio
a
Cintura nera 1° Dan /K-1



COLPI (DA BOXE)

Jab SX -1	Diretto DX anche doppiato – 2/2	Ganci SX e DX corti – 3/6
Montanti bassi e uppercut SX-DX	Clinch (spinta con la spalla ed entrare corpo a corpo)	Spinning back (pugno girato senza avanzare)

DA KARATE

Mae geri	Yoko geri	Mawashi geri
Ura mawashi geri	Kakato geri	Tsugi ashi yoko geri
Ashi barai	Ushiro ura mawashi geri	Ushiro yoko geri

DA K1

Round axe kick (kakato aprendo la guardia)	Push kick al viso	Rear kick
Flying rear kick (saltato girando in yoko)	Short kick	Sliding kick (front + round axe)

DA THAI BOXE

Tiip trong (front corti al ginocchio)	Low kick SX e DX (int. e est.)	High kick con double step
Attacchi di gomito e ginocchia	Clinch	

DA SAVATE

Chassè frontal genovese	Futtè su coscia o ginocchia	Charlemont
-------------------------	-----------------------------	------------



Programma per passaggio a Cintura nera 1° Dan /K-1



COMBINAZIONI

1-2- 1	1-2 3
1-2-3-4	1-2 schivata di 6 avversario e rimessa di 3 proprio
1-3 d'acchito con passo in scivolamento	2 d'acchito
5-3 in rapida successione	Finta di diretto DX uscente per attacco di 3 avanzando con la gamba frontale
5 basso e 3 al volto dopo schivata di 2 avversario	1- 2 obliquo e 3 al volto avanzando la gamba dietro
Dal clinch serie di montanti e 3 in uscita (passo indietro)	Low kick interno su gamba avanzata doppiato da mawashi al volto
Yoko medio doppiato da yoko al volto	Parata di front kick avanzato seguito da attacco di low kick sulla gamba d'appoggio
Ura mawashi DX a vuoto doppiato da mawashi al volto	Son la stessa gamba serie senza appoggio di n° 4 calci di cui 2 diversi

Una ripresa da 2 minuti di combattimento libero – in LIGHT CONTACT usando gomiti e ginocchia

LEGENDA COLPI

- 1- JAB
- 2- DIRETTO DX
- 3- GANCIO SX
- 4- MONTANTE DX
- 5- MONTANTE SX
- 6- GANCIO DX

Questo programma per passaggio a 1° Dan verrà utilizzato dall'insegnante per i vari passaggi a cinture colorate all'interno della propria palestra oltre che studiato ed approfondito durante i corsi di formazione e aggiornamento istruttori di prossima organizzazione.

IL DIRETTORE TECNICO NAZIONALE
(settore sport da combattimento)