

Da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA (DAL 1° al 5° mese)

PRESENTAZIONE DELLA KICKBOXING OGGI: BREVE SUA STORIA PER SOMMI CAPI, COME SI ARTICOLA

PREPARAZIONE ATLETICA

Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale

POSIZIONI di GUARDIA

Guardia Frontale sx e dx; Guardia Laterale sx e dx

SPOSTAMENTI

Semi spostamento in avanti e indietro

Spostamento in avanti e indietro

Avanzare con la gamba posteriore (fare un passo avanti tirando le tecniche del programma)

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci - ginocchia

Parata alta interna e esterna (deviazioni verso l'interno o l'esterno con il palmo o il dorso della mano)

Parata media interna e esterna (deviazione verso l'interno o l'esterno con l'avambraccio)

Parata bassa (spinta verso il basso con il palmo della mano)

Diretto sx e dx;

Colpo di gomito circolare, propedeutico al gancio (sx e dx)

Gancio sx e dx;

Colpo col dorso braccio anteriore (da guardia laterale) sx e dx

Come caricare la gamba sulla coscia: il colpo di ginocchio frontale, propedeutico a quello frontale (sx e dx)

Calcio frontale sx e dx;

Il colpo di ginocchio circolare, propedeutico al calcio (sx e dx)

Calcio circolare sx e dx - vari livelli -

NOTA BENE :

Tutti i fondamentali appresi devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Colpo col dorso ant. + diretto post. (passando da guardia laterale a quella frontale)

Calcio circolare gamba ant con spostamento (in guardia laterale) + colpo col dorso

IN GUARDIA FRONTALE :

Jab + Diretto + Gancio (sia da fermi che con spostamento in avanti)

Parata alta est/int + diretto braccio post.

Parata media est/int + diretto braccio post.

Parata bassa + diretto braccio post.

Jab + diretto + calcio frontale gamba post. (pugni da fermi e calcio sia da fermo che avanzando)

Calcio frontale con spostamento gamba ant. + jab + diretto post.

Calcio circolare gamba posteriore (avanzando di un passo) + diretto post. + gancio ant.

ALTRI STUDI :

Tattica : studio delle distanze di combattimento : corta, media, lunga.