

Da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIO (dal 6° al 12° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA

Capacità di utilizzare la corda (salto della corda). Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare : Scatti, Ripetute e Fartlek.

POSIZIONI di GUARDIA

Passaggio dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa

SPOSTAMENTI

Semi spostamenti laterali sx e dx

Spostamenti laterali sx e dx

Slittamento del piede posteriore, (trascinato dal moto in avanti della tecnica anteriore)

Passaggi dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa (con relative modifiche della guardia)

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci – ginocchia- gomiti - clinch

Parata bassa con deviazione dall'interno all'esterno

Bloccaggio con la tibia e assorbimento (da opporre ai low kick) - schivata del tronco all'indietro;

Schivata con flessotorsione del busto a sx e a dx

Montante sx e dx

Colpo con il taglio interno della mano sx e dx ; colpo con il taglio esterno della mano sx e dx;

Colpo di gomito frontale dal basso verso l'alto

Come controllare l'avversario in clinch – la presa della thai

Calcio laterale sx e dx; calcio ad uncino sx e dx; low kick sx e dx tirato sull'esterno della coscia

Sbilanciamento eseguito col collo del piede ant. Sull'interno del piede anteriore dello sparring

Spazzata con il collo del piede

Spazzata con la pianta del piede (differenze e applicazioni)

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 :

Sbilanciamento (in guardia laterale) abbinato al colpo col dorso e al diretto (blitz)

Colpo con il dorso ant. + diretto posteriore (entrambi i colpi slittando in avanti)

Calcio laterale ant. Usato come difesa da spazzata sul proprio piede anteriore

Calcio laterale ant. Con spostamento + colpo col dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) + diretto post.

Calcio a laterale doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) diretto post.

In guardia frontale :

Calcio frontale gamba ant. Con spostamento + diretto post. + montante ant.

Semi spostamento laterale a dx + calcio circolare sx + diretto destro e viceversa

Schivata in flessotorsione a dx + diretto post. + calcio circolare ant.

Schivata in flessotorsione a sx + gancio ant. + montante post

Low kick all'esterno coscia - assorbimento low kick stesso lato + diretto post

Capacità di eseguire tutte le combinazioni acquisite lavorando in coppia con un compagno

ALTRI STUDI

Approfondimento degli aspetti storici della kickboxing

Lavoro allo specchio, Introduzione del lavoro al sacco

Tattica : studio dell'asse di combattimento e dei semi spostamenti per entrare e uscire dall'asse.

Tattica : Attacco / Difesa