

Da Cintura ARANCIONE a Cintura VERDE (dal 13° al 18° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA: Introduzione del lavoro a intervalli (interval training)

SPOSTAMENTI

Switch (cambio guardia spostando solo i piedi e ritorno alla posizione iniziale)

Semi spostamenti e spostamenti circolari sx e dx

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Schivata circolare sx e dx

Bloccaggi con l'avambraccio su colpi di pugno e di calcio sferrati sia al viso che ai fianchi

Combinazione diretto ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio esterno post.

Switch + jab + diretto post.

Il montante (sx e dx)

Spazzata eseguita con la pianta del piede

Uso della tibia nei calci

Low kick tirati verso l'interno della coscia

Calcio diretto all'indietro avanzando

Calcio ad ascia dall'esterno all'interno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calcio ad ascia dall'interno all'esterno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia frontale)

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia laterale)

Colpo di ginocchio frontale saltato

Calci saltati (in elevazione); tutti i calci studiati finora eseguiti con la gamba anteriore (in elevazione)

Calci circolari in serie tirati da fermi (almeno 5)

Combattimento a vuoto

NOTA BENE: Capacità di eseguire tutte le tecniche acquisite abbinate agli spostamenti conosciuti

COMBINAZIONI In guardia laterale :

Calcio circolare gamba ant. con spostamento + colpo con il dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino ant. con spostamento doppiato con il calcio laterale al fianco

Calcio circolare ant. con spostamento doppiato con il calcio a uncino + diretto post.

Calcio circolare ant. con spostamento + calcio a uncino in rotaz. 180° + colpo con il dorso ant.

Calcio laterale ant. con spostamento + calcio diretto all'indietro in rotazione 180° + diretto post.

In guardia frontale :

Jab (diretto ant.) + diretto post. + calcio ad ascia est./int.

Spazzata (con la pianta del piede ant.) con spostamento + colpo con il dorso ant.

Calcio frontale gamba ant. con spostamento + calcio ad ascia int./est. gamba post. avanzando

Calcio ad ascia int./est. gamba ant. + semi spostamento laterale + calcio circolare post. + diretto

Finta di low kick post. + pugno diretto post.

Sbilanciamento col piede ant. + montante post. + gancio ant.

ALTRI STUDI

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

Lavoro al sacco e introduzione al lavoro alla "palla tesa"

Conoscenza delle diverse specialità della kickboxing (cenni regole e regolamenti)

NOTE: Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto da un tecnico (della commissione regionale di qualsiasi specialità della kickboxing) e ad aver partecipato ad almeno 2 gare regionali nel corso dell'anno. Per coloro che non partecipano a competizioni viene richiesto in sostituzione l'impostazione di una forma musicale o di un'esecuzione di aerokickboxing.