

Da Cintura VERDE a Cintura BLU (dal 19° al 24° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA: Introduzione al lavoro per il potenziamento (Power Training)

SPOSTAMENTI: Cambi di direzione abbinati a semispostamenti e spostamenti

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Colpo con il dorso in rotazione (da fermi e avanzando)

Colpo con il taglio esterno della mano dall'alto in basso

Colpo di gomito circolare (che impatta il bersaglio perpendicolarmente)

Colpo di gomito circolare dall'alto in basso (che impatta il bersaglio diagonalmente)

Colpo di gomito laterale e colpo di gomito all'indietro

Calcio circolare a gamba tesa est./int. (che colpisce con la pianta del piede)

Calcio circolare a gamba tesa int./est. (che colpisce con il taglio esterno del piede)

Calcio laterale in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Calcio a uncino in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio frontale, ant. e post. da fermi e avanzando

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio circolare, ant. e post. da fermi e avanzando

Switch + tutte le tecniche acquisite (braccia e gambe)

Calci circolari in serie tirati slittando in avanti ad ogni calcio (almeno 5)

Studio differenze nel corpo a corpo (kickboxing e thai)

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Finta di diretto post. + colpo col dorso in sbilanciamento

Colpo col dorso + diretto + semi spostamento indietro + calcio laterale ant. con slittamento

Combinazioni di calci gamba ant. doppiati e triplati, tirati con slittamento

Finta di calcio a uncino ant. + calcio laterale stessa gamba (doppiare) + colpo col dorso ant.

Calcio a uncino ant. come difesa da spazzata portata al proprio piede ant.

Uncino/circolare ant. al viso con spostamento + laterale stessa gamba con slittamento al tronco

Semispostamento laterale seguito da cambio di direzione (tornando) abbinato al diretto post.

Semispostamento in diagonale seguito da cambio di direzione abbinato a calcio laterale

IN GUARDIA FRONTALE :

Calcio frontale ant. Con slittamento + laterale post. In rotazione + diretto post. + gancio ant.

Jab + diretto post. + montante ant. (tirato con un semispost. Laterale) + calcio ad ascia int./est. + diretto post.

Low kick sulla gamba d'appoggio usato come difesa su un calcio circolare alto

Spazzata sul piede d'appoggio usata come difesa su un calcio circolare alto

Switch low kick ant. + laterale saltato in rotazione post. + circolare ant.

Circolare/laterale al viso (gamba ant. con spostamento) + laterale in rotazione al corpo + low kick post.

Jab + diretto post. + gancio ant. + calcio ad ascia saltato in rotazione + low kick con l'altra gamba

Semi spostamento laterale + presa al capo + colpo di ginocchio

ALTRI STUDI: E' richiesta la capacità di far eseguire le figure a un compagno sulla base di tutto il bagaglio tecnico fin qui acquisito; si richiede anche la conoscenza del lavoro a intervalli al sacco e del lavoro con lo sparring partner condizionato, utilizzo dei colpitori.

NOTE: Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno uno Stage diretto da un Tecnico della Commissione Nazionale di qualsiasi specialità della Kickboxing. Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno 1 gara federale a carattere Nazionale nell'anno sociale in corso; per coloro che non partecipano a competizioni,

studio e perfezionamento della Forma Musicale o di un'esecuzione di Aerokick precedentemente impostata e capacità di illustrarne teoricamente la struttura.