

Da Cintura BLU a Cintura MARRONE (dal 25° mese al 30° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA: Introduzione al lavoro a circuiti (circuit training)

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Colpo col Taglio Esterno della mano

Capacità di eseguire tutti i calci in rotazione

sia avanzando (rotazione di 180°)

sia sul posto (rotazione di 360°)

sia in combinazione con altri calci

Lavoro "corpo a corpo" e in particolare:

come entrare, come e quali colpi portare, come uscire dal "corpo a corpo"

Proiezione eseguita con una trazione indietro della gamba anteriore posizionata dietro quella ant. dello sparring

Calci Saltati (in elevazione) e rotazione; Tutti i calci gamba dietro ai quali è applicabile la rotazione

Combattimento a vuoto : 1 minuto solo braccia, 1 minuto solo gambe, 1 minuto braccia e gambe

Combattimento libero (in scioltezza) : 1 minuto semi-contact, 1 minuto light/full, 1 minuto low-kick

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Blitz (dorso/diretto) + spostamento indietro + diretto post. Slittando in avanti

Calcio circolare doppiato con l'uncino + colpo con il dorso ant. + diretto post.

Calcio laterale abbinato a semi spostamento in diagonale/indietro + colpo col dorso + diretto post.

Calcio a uncino abbinato a semi spostamento in diagonale indietro + diretto post.

Calcio a uncino post. avanzando in rotazione + calcio circolare stessa gamba.

Calcio laterale al tronco (in slittamento) + uncino/circolare al viso (stessa gamba) + colpo di taglio interno post.

Serie, di calci laterale/circolare (doppiati tronco/viso) slittando avanti ad ogni combinazione (almeno 3)

IN GUARDIA FRONTALE :

Gancio ant. + diretto post. + low kick ant.

Calcio ad ascia gamba ant. + diretto al corpo + low kick post. alla coscia

Diretto ant. Contemporaneamente ad assorbimento low kick, + gancio post. avanzando + low kick

Parata bassa con deviazione (con semi spostam. Indietro) + spostamento circolare avanzando + low kick post.

Spostamento in avanti e spazzata con la piante del piede ant. Su attacco di calcio in rotazione dello sparring

Serie di 3 calci circolari tirati con la gamba posteriore saltando e ruotando (butterfly kicks)

ALTRI STUDI

Capacità di saper controllare perfettamente i colpi lanciati a bersaglio.

Tattica : Studio del combattimento al limite del quadrato di gara e comportamento contro le corde e all'angolo del ring; Quali sono le tecniche e gli spostamenti migliori per togliersi da quelle

posizioni e come sfruttare a proprio vantaggio le posizioni in esame.

Presentazione della Forma Musicale o di un'esecuzione di Aerokickboxing, precedentemente impostata e studiata.

(La presentazione della Forma o dell'esecuzione di Aerokickboxing è obbligatoria per tutti coloro che NON partecipano a gare di combattimento).

NOTE

Per il superamento di questo esame è obbligatoria la partecipazione ad almeno due stage con Tecnici Nazionali di almeno due specialità diverse, o in alternativa si consiglia la partecipazione allo Stage Nazionale della Federazione, per poter avere un aggiornamento in tutte le specialità.