

Da Cintura MARRONE a Cintura NERA 1° GRADO (dal 31° al 36° mese)

Età minima concessa 14 anni

PREPARAZIONE ATLETICA

"Resistenza alla Velocità" + Approfondimento teorico delle metodiche apprese (capacità di esporre le metodiche apprese e la loro funzione.

PER LA PARTE TECNICA, APPROFONDIMENTO DI TUTTO IL PROGRAMMA PRECEDENTE +

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Variante del calcio a uncino (tirato in rotazione, con la gamba raccolta dalla corta distanza)

Variante del calcio ad ascia est./int. (portarlo impattando il bersaglio diagonalmente)

Capacità di opporre parate, bloccaggi, deviazioni su tutte le tecniche conosciute

Capacità di applicare semi spostamenti e spostamenti a tutte le tecniche conosciute

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Battuta del piede ant. (dopo calcio o finta di calcio) usata come trampolino per il blitz. + blitz (dorso/diretto)

Finta di colpo col dorso + calcio laterale ant. Al tronco con spostamento doppiato col circolare al viso

Calcio circolare ant. Saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione)

Calci circolari in serie slittando in avanti e differenziando il bersaglio (almeno 3) + blitz (dorso/diretto)

Passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

Passo indietro (ruotando) + calcio a uncino in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

IN GUARDIA FRONTALE :

Diretto post. + montante ant. + low Kick post.

Jab + diretto post. + swich/low kick ant. + calcio diretto all'indietro in rotazione

Schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + low kick ant. Su interno coscia + diretto

Calcio frontale ant. tirato in slittamento + low kick post. (appoggio all'esterno) + low kick ant. + diretto al viso

Calcio circolare a gamba tesa post. + calcio circolare a gamba tesa post. In rotazione

Calcio circolare ant. con slittamento + calcio circolare a gamba tesa in rotazione e saltato

ALTRI STUDI :

Capacità di utilizzare le tecniche della Kickboxing per costruire azioni di difesa personale e loro dimostrazione :

?? Difesa da pugno al viso

?? Difesa da calcio all'inguine

?? Difesa da strangolamento frontale al collo

Buona conoscenza dei regolamenti di gara di tutte le specialità della Kickboxing, anche per coloro che non partecipano alle competizioni,

NOTE:

Partecipazione ad almeno una competizione a carattere regionale in qualità di arbitro. Per accedere all'esame è obbligatorio aver partecipato (nel corso degli anni) ad almeno uno stage per ogni specialità della Kickboxing (semi, light, full, kick), diretto dal rispettivo Tecnico Nazionale. Cenni di anatomia funzionale e fisiologia.