



I . A . K . S . A . I T A L I A

INTERNATIONAL AMATEUR KICKBOXING SPORT ASSOCIATION

PROGRAMMA TECNICO DEL SETTORE FREE- FIGHT - SHOOTBOXING

DA PRINCIPIANTE 2° LIVELLO A ESPERTO 1° LIVELLO

- **DA PRINCIPIANTE A PRINCIPIANTE SECONDO LIVELLO**
- **SCUDO IAKSA GIALLO**

- **DA PRINCIPIANTE SECONDO LIVELLO A PRINCIPIANTE TERZO LIVELLO**
- **SCUDO IAKSA ARANCIO**

- **DA PRINCIPIANTE TERZO LIVELLO AD AVANZATO**
- **SCUDO IAKSA VERDE**

- **DA AVANZATO AD AVANZATO SECONDO LIVELLO**
- **SCUDO IAKSA BLU**

- **DA AVANZATO SECONDO LIVELLO AD AVANZATO TERZO LIVELLO**
- **SCUDO IAKSA MARRONE**

- **DA AVANZATO TERZO LIVELLO AD ESPERTO 1° GRADO**
- **SCUDO IAKSA NERO**



Da Principiante a principiante secondo livello

Tecniche di pugno

- Pugno diretto al viso ed al corpo ed anteriore
- Pugno dorsomano al viso anteriore
- Pugno di rovescio al viso anteriore
- Pugno gancio al viso ed al corpo anteriore lungo
- Pugno montante al viso ed al corpo anteriore lungo

Tecniche di calcio

- Calcio frontale al viso, al corpo, alla coscia posteriore
- Calcio circolare al viso, al corpo, alla coscia posteriore
- Calcio laterale al corpo posteriore
- Calcio ad uncino al corpo posteriore
- Calcio circolare interno al viso posteriore
- Calcio circolare esterno al viso posteriore corto

Tecniche di gomito

- Gomito frontale al viso ed al corpo avanzato
- Gomito circolare al viso ed al corpo avanzato
- Gomito ad uncino al viso ed al corpo avanzato
- Gomito laterale al viso ed al corpo avanzato

Tecniche di ginocchio

- Ginocchio frontale al viso ed al corpo posteriore
- Ginocchio circolare al viso ed al corpo posteriore

Criteri di schivata parata e contrattacco su :

- Pugno jab, diretto, gancio, montante.-
- Gomito frontale e circolare
- Calcio frontale e circolare
- Ginocchio frontale e circolare

Solo le tecniche studiate

Riprese

2x2 di tecniche programmate

1x2 di free-fight leggero libero



Da principiante secondo livello a principiante terzo livello.

Tecniche di pugno

- Pugno rovescio al viso posteriore
- Pugno dorsomano al viso posteriore
- Pugno gancio al corpo ed al viso anteriore corto
- Pugno montante al corpo ed al viso posteriore corto

Tecniche di calcio

- Calcio frontale alla coscia, al corpo ed al viso posteriore interno
- Calcio circolare alla coscia, al corpo ed al viso posteriore corto
- Calcio laterale alla coscia ed al viso posteriore
- Calcio ad uncino alla coscia ed al viso posteriore
- Calcio circolare interno spazzata alla tibia posteriore
- Calcio circolare esterno spazzata alla tibia posteriore
- Calcio circolare esterno alla coscia, al corpo, al viso lungo posteriore

Tecniche di gomito

- Gomito frontale al viso ed al corpo posteriore
- Gomito circolare al viso ed al corpo posteriore
- Gomito uncino al viso ed al corpo posteriore
- Gomito laterale al viso ed al corpo posteriore

Tecniche di ginocchio

- Ginocchio frontale al corpo ed al viso posteriore interno
- Ginocchio circolare alla coscia ed al viso posteriore
- Ginocchio uncino al corpo posteriore
- Ginocchio circolare interno al corpo ed al viso posteriore
- Ginocchio circolare esterno al corpo posteriore

Calci saltati

- Calcio frontale al corpo posteriore saltato
- Calcio circolare al corpo posteriore saltato
- Calcio laterale al corpo posteriore saltato

Tecniche di ginocchio saltate

- Ginocchio frontale al corpo posteriore saltato
- Ginocchio circolare al corpo posteriore saltato

Criteri di schivata parata e contrattacco su:

- Pugno dorsomano, rovescio, gancio e montante.-
- Calcio frontale, circolare, laterale, uncino, circolare interno ed esterno.-
- Gomito frontale, circolare, laterale ed uncino.-
- Ginocchio frontale, circolare, uncino, circolare interno ed esterno-



Solo le tecniche studiate.-

Riprese

- 2x2 di tecniche programmate
- 2x2 di Free - Fight leggero



Da principiante terzo livello ad avanzato.

Tecniche di pugno

- Pugno dorsomano al viso posteriore girato
- Pugno rovescio al viso posteriore girato
- Pugno gancio al corpo ed al viso posteriore corto e lungo
- Pugno montante al corpo ed al viso posteriore corto e lungo

Tecniche di calcio

- Calcio circolare interno ad ascia posteriore
- Calcio circolare esterno spazzata alla tibia corto e lungo in piedi e da terra
- Calcio circolare esterno ad ascia posteriore

Tecniche di gomito

- Gomito frontale ad ascia anteriore e posteriore
- Gomito circolare discendente anteriore e posteriore
- Gomito ad uncino al viso ed al corpo posteriore girato
- Gomito laterale al corpo ed al viso posteriore girato

Tecniche di ginocchio

- Ginocchio ad uncino al viso ed alla coscia posteriore
- Ginocchio circolare esterno al viso ed alla coscia posteriore

Tecniche di calcio saltate

- Calcio ad uncino al viso posteriore saltato
- Calcio circolare interno al viso posteriore saltato
- Calcio circolare esterno al viso posteriore saltato corto e lungo

Tecniche di ginocchio saltate

- Ginocchio circolare interno al viso posteriore saltato
- Ginocchio circolare esterno al viso posteriore saltato

Posizione studiata

- Posizione laterale

Criteri di schivata, parata e contrattacco su :

- Pugno dorsomano, rovescio, gancio e montante.-
- Calcio circolare interno ed esterno.-
- Gomito frontale, circolare, uncino e laterale.-
- Ginocchio uncino e circolare esterno.-

Solo le tecniche studiate

Riprese

- 2x2 di tecniche programmate.-
- 1x2 di Shoot 2° cat. o traditional.-



Da avanzato ad avanzato secondo livello

Tecniche di pugno

- Pugno jab al viso ed al corpo avanzato su scivolata corta
- Pugno diretto al viso ed al corpo posteriore su scivolata corta
- Pugno gancio al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata corta
- Pugno montante al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata corta
- Pugno rovescio al viso avanzato e posteriore su scivolata corta
- Pugno dorsomano al viso avanzato e posteriore su scivolata corta

Tecniche di calcio

- Calcio frontale alla coscia, al corpo ed al viso avanzato
- Calcio circolare alla tibia, alla coscia, al corpo ed al viso avanzato
- Calcio laterale alla coscia, al corpo ed al viso avanzato
- Calcio circolare interno al viso avanzato
- Calcio ad uncino alla coscia, al corpo ed al viso avanzato
- Calcio circolare esterno alla coscia, al corpo ed al viso avanzato corto e lungo
- Calcio circolare esterno alla tibia avanzato corto e lungo (spazzate)
- Calcio circolare esterno avanzato ad ascia

Tecniche di gomito

- Gomito frontale al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata corta
- Gomito frontale ad ascia avanzato e posteriore su scivolata corta
- Gomito circolare discendente avanzato e posteriore
- Gomito circolare al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata corta
- Gomito ad uncino al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata corta
- Gomito laterale al corpo ed al viso avanzato su scivolata corta

Tecniche di ginocchio

- Ginocchio frontale al viso ed al corpo avanzato
- Ginocchio circolare al viso, al corpo ed alla coscia avanzato
- Ginocchio uncino al viso, al corpo ed alla coscia avanzato
- Ginocchio circolare esterno al viso, al corpo ed alla coscia avanzato

Posizione studiata

- Posizione mezzofrontale

Criteri di schivata, parata e contrattacco su :

- Programma precedente di pugni, calci, gomiti e ginocchia con l'applicazione dei nuovi appresi attacchi, parate e contrattacchi.-

Solo le tecniche studiate



Parate

- Parata alta
- Parata media esterna
- Parata media interna
- Parata bassa esterna
- Parata alta esterna

Schivate col busto

- Schivata indietro (colpo di reni)
- Schivata esterna
- Schivata interna
- Schivata in basso

Altre schivate

- Schivata su attacco di calcio alla coscia
- Schivata su spazzata ad una gamba
- Schivata su spazzata alle due gambe

Proiezioni

- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata dall'interno
- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata dall'esterno
- Proiezione al lato con aggancio della gamba avanzata
- Proiezione in avanti in sacrificio con aggancio della gamba avanzata dall'esterno
- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata dall'esterno
- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata su scivolata lunga

Spostamenti sulle gambe

- In avanti su scivolata corta
- In avanti su scivolata lunga
- In avanti con passo

Riprese

- 2x2 di tecniche programmate.-
- 1x2 di Shoot 2° cat. o traditional.-



Da avanzato secondo livello ad avanzato terzo livello

Tecniche di pugno

- Pugno jab al corpo ed al viso su scivolata lunga
- Pugno diretto al corpo ed al viso su scivolata lunga
- Pugno gancio al corpo ed al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Pugno montante al corpo ed al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Pugno rovescio al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Pugno dorsomano al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga

Tecniche di calcio

- Calcio frontale alla coscia, al corpo ed al viso avanzato su scivolata lunga
- Calcio circolare alla tibia, alla coscia, al corpo ed al viso avanzato su scivolata lunga
- Calcio laterale alla coscia, al corpo ed al viso avanzato su scivolata lunga
- Calcio circolare dall'interno al viso avanzato su scivolata lunga
- Calcio circolare dall'interno ad ascia avanzato
- Calcio circolare dall'interno da ascia avanzato su scivolata lunga
- Calcio ad uncino al viso ed al corpo avanzato su scivolata lunga
- Calcio circolare esterno al corpo ed al viso avanzato su scivolata lunga corto e lungo
- Calcio circolare esterno alla tibia avanzato su scivolata lunga corto e lungo (spazzate)
- Calcio circolare esterno ascia avanzato su scivolata lunga

Tecniche di gomito

- Gomito frontale al corpo ed al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Gomito frontale ascia avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Gomito circolare al corpo ed al viso avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Gomito circolare discendente avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Gomito ad uncino al viso ed al corpo avanzato e posteriore su scivolata lunga
- Gomito laterale al viso ed al corpo avanzato su scivolata lunga

Tecniche di ginocchio

- Ginocchio frontale al viso ed al corpo avanzato su scivolata lunga
- Ginocchio circolare al viso, al corpo ed alla coscia avanzato su scivolata lunga
- Ginocchio ad uncino al viso, al corpo ed alla coscia avanzato su scivolata lunga
- Ginocchio circolare interno al viso avanzato su scivolata lunga
- Ginocchio circolare esterno al viso, al corpo ed alla coscia avanzato su scivolata lunga

Tecniche di calcio saltate

- Calcio frontale al viso, al corpo ed alla coscia avanzato saltato con slancio
- Calcio circolare al viso, al corpo ed alla coscia avanzato saltato con slancio
- Calcio laterale al viso, al corpo ed alla coscia posteriore girato saltato
- Calcio ad uncino alla coscia, al corpo ed al viso avanzato saltato con slancio
- Calcio circolare interno ed esterno ascia posteriore saltato



Tecniche di ginocchio saltate

- Ginocchio frontale al corpo ed al viso avanzato saltato
- Ginocchio circolare al corpo ed al viso avanzato saltato
- Ginocchio circolare interno al viso avanzato saltato con slancio
- Ginocchio circolare esterno al viso ed al corpo avanzato saltato con slancio

Parate

- Parata bassa interna
- Parata alta interna

Schivate con il busto

- Schivata interna esterna
- Schivata esterna interna
-

Criteri di schivata, parata e contrattacco su :

- Programma precedente di pugni, calci, gomiti e ginocchia con l'applicazione dei nuovi appresi attacchi, parate e contrattacchi.-

Solo le tecniche studiate

Proiezioni

- Proiezioni in avanti con bloccaggio della gamba posteriore
- Proiezione in avanti con movimento rotatorio
- Proiezione all'indietro
- Presa alle gambe
- Rovesciamento all'indietro su tentativo di presa alle gambe
- Sollevamento e proiezione dell'avversario

Spostamenti sulle gambe

- Indietro su scivolata corta
- Indietro su scivolata lunga
- Indietro con passo



Da avanzato terzo livello ad esperto

Tecniche di pugno

- Pugno jab al viso ed al corpo su passo in avanti
- Pugno diretto al viso ed al corpo su passo in avanti
- Pugno gancio al viso ed al corpo avanzato e posteriore su passo in avanti
- Pugno montante al viso ed al corpo avanzato e posteriore su passo in avanti
- Pugno rovescio al viso posteriore su passo in avanti
- Pugno dorsomano al viso posteriore su passo in avanti

Tecniche di calcio

- Calcio laterale al viso, al corpo ed alla coscia posteriore girato
- Calcio circolare interno al viso, al corpo, alla coscia ed alla tibia posteriore girato
- Calcio ad uncino al viso, al corpo, alla coscia ed alla tibia posteriore girato

Tecniche di gomito

- Gomito frontale al viso ed al corpo posteriore ed avanzato su passo in avanti
- Gomito frontale ad ascia avanzato e posteriore su passo in avanti
- Gomito circolare al viso al corpo e discendente, avanzato e posteriore su passo in avanti
- Gomito ad uncino al viso ed al corpo avanzato e posteriore su passo in avanti
- Gomito laterale al viso ed al corpo posteriore su passo in avanti

Tecniche di calcio saltate

- Calcio circolare al viso, al corpo ed alla coscia posteriore saltato con slancio
- Calcio laterale al viso, al corpo ed alla coscia avanzato saltato con slancio
- Calcio ad uncino al viso, al corpo ed alla coscia posteriore saltato girato
- Calcio circolare interno al viso posteriore saltato girato
- Calcio circolare interno al viso avanzato girato con slancio
- Calcio circolare esterno al viso ed al corpo avanzato girato con slancio
- Calcio circolare esterno ascia avanzato girato con slancio

Parate

- Bloccaggio frontale dei calci
- Bloccaggio laterale dei calci
- Bloccaggio circolare interno dei calci
- Bloccaggio circolare esterno dei calci

Criteri di schivata, parata e contrattacco su :

- Programma precedente di pugni, calci, gomiti e ginocchia con l'applicazione dei nuovi appresi attacchi, parate e contrattacchi.-

Solo le tecniche studiate

Proiezioni

- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata contraria dall'esterno



- Proiezione in avanti con aggancio della gamba avanzata contraria dall'interno
- Proiezione in avanti con alzata della gamba avanzata
- Proiezione all'indietro con aggancio posteriore della gamba contraria avanzata
- Sbilanciamento all'indietro con presa con le gambe

Spostamenti sulle gambe

- Laterale a sinistra
- Laterale a destra
- Cambio guardia in avanti
- Cambio guardia indietro



PROGRAMMA LEVE E STRANGOLAMENTI

- Leva al braccio con avversario spalle a terra braccio teso
 - Leva al braccio con avversario spalle a terra braccio piegato
 - Leva al braccio abbinata a strangolamento con avambraccio
 - Leva al braccio abbinata a strangolamento con interno coscia
 - Leva al braccio abbinata a strangolamento con tibia
 - Leva al braccio abbinata a strangolamento con tallone
 - Leva al braccio abbinata a strangolamento con polpaccio
 - Leva al braccio con presa al collo
 - Leva al braccio con interno coscia e avversario faccia a terra
 - Leva al braccio interno coscia con avversario spalle a terra
 - Leva al braccio avversario faccia a terra e bloccaggio della spalla
 - Leva al braccio avversario faccia a terra e bloccaggio della spalla con palmo
 - Leva al braccio avversario faccia a terra e bloccaggio della spalla con ginocchio
 - Leva al braccio avversario faccia a terra e bloccaggio della spalla con entrambe le gambe
 - Leva alle gambe avversario faccia a terra
 - Leva alla gamba 1
 - Leva alla gamba 2
 - Leva alla gamba 3
 - Leve particolari - Manipolazione del collo
 - Leve particolari - Presa al sottoginocchio
 - Leve particolari - Bloccaggio del sottoginocchio col ginocchio
 - Leve particolari - Leva alle braccia da dietro avversario faccia a terra
-
- Strangolamento alle spalle laterale
 - Strangolamento alle spalle da dietro
 - Strangolamento alle spalle alla testa ed al braccio
 - Strangolamento frontale
 - Strangolamento con avambraccio avversario schiena a terra
 - Strangolamento con avambracci avversario schiena a terra



**PROGRAMMA TECNICO DI FREE FIGHT- SHOOTBOXING
SETTORE NAZIONALE DELLA
INTERNATIONAL AMATEUR KICKBOXING SPORT ASSOCIATION
I T A L I A**

PRESIDENTE :

**M° VIII DAN KICKBOXING ED ESPERTO V GRADO SHOOTBOXING
DOTTOR GIANDOMENICO BELLETTINI**

RESPONSABILE NAZIONALE SETTORE:

**M° VI DAN KICKBOXING ED ESPERTO V GRADO SHOOTBOXING
MAURIZIO DI BENEDETTO**

VICE:

**M° III DAN KICKBOXING ED ESPERTO V GRADO SHOOTBOXING
BALDI STEFANO**

RESPONSABILE CENTRO SUD :

**ISTR. II DAN KICKBOXING ED ESPERTO V GRADO SHOOTBOXING
MORES BENEDETTO**

La commissione si riserva di abbinare alle prove pratiche nozioni teoriche sul corpo umano, sulla pratica sportiva in generale e su quella degli sport da combattimento in particolare, sull'alimentazione, sulla traumatologia dello sport e ad altri importanti argomenti propedeutici alla pratica ed all'insegnamento.

Altre nozioni teoriche e pratiche richieste sono:

- la dinamica, il caricamento ed il ritorno dopo l'attacco delle tecniche studiate;
- come e quale parte del corpo colpiscono o interessano le tecniche studiate;
- le differenze fondamentali tra contatto pieno, leggero e semicontatto;
- il concetto di distanza del combattimento ; quando è opportuno o meno forzarla e come applicare ad essa le tecniche studiate ;
- le cadute a terra : criteri fondamentali
- conoscenza e paragone tra i differenti regolamenti tra le diverse discipline e sport da combattimento e le differenze tecniche che ne scaturiscono.

**IL PRESIDENTE I.A.K.S.A. ITALIA
NAZIONALE
Dott. Giandomenico BELLETTINI**

IL D.T.

M° Maurizio DI BENEDETTO

