

## **GINNASTICA GENERALE**

### **COLLO**

Capo avanti ed indietro

Capo sx e dx (orecchie sulle spalle)

Capo sx e dx (Guardare sx e dx)

### **BRACCIA**

Braccia in alto ed in basso alternate

Braccia ruotate in avanti

Braccia ruotate all'indietro

Braccia ruotate in avanti alternate

Braccia ruotate indietro alternate

### **FIANCHI**

Posizione gambe divaricate oltre larghezza delle anche, entrambe le braccia in caricamento per gancio, :

1- testa ferma con sguardo in avanti, ruotare a dx e sx

2- testa ruota con il corpo

Posizione gambe divaricate oltre larghezza delle anche, entrambe le braccia in guardia, pugni altezza del mento e braccio contro avambraccio, testa ferma con sguardo in avanti, inclinarsi a dx e sx :

1- senza che il capo segua il movimento del corpo

2- con il capo che segue il movimento del corpo

Posizione gambe divaricate oltre larghezza delle anche, entrambe le braccia in guardia, pugni altezza del mento e braccio contro avambraccio, testa ferma con sguardo in avanti, :

1- inchinarsi con il busto 45° a sx e a dx passando per il centro

2- ruotare l'intero busto da dx e sx senza che il capo segua il movimento del corpo (ovvero sguardo sempre in avanti) (unire il movimento precedente)

Posizione gambe divaricate oltre larghezza delle anche, entrambe le braccia in guardia, pugni altezza del mento e braccio contro avambraccio, testa ferma con sguardo in avanti, tirare pugni a martello con gomito dritto a ripetizione alternati

### **GAMBE**

Flettere in avanti con piedi uniti

Flettere in avanti con piedi ad apertura di anche

Flettere in avanti con piedi ad apertura di anche (busto diritto)

Prendere le punte dei piedi e portarle dietro al bacino alternate

X 3 volte

Gambe larghe entrambe le mani al tappeto flettere in avanti

Gambe larghe mano sx al tappeto e dx al collo del piede dx o a fianco

Gambe larghe mano dx al tappeto e sx al collo del piede sx o a fianco

Gambe larghe portare il busto a terra

Divaricata laterale dx e sx con piede davanti sulla pianta e quella di dietro sulla punta

Divaricata laterale dx e sx con piede davanti sul tallone e quella di dietro sulla punta

X 3 volte

( da soli)

Seduti gambe larghe prendere le piante dei piedi dall'esterno con le mani

Prendere il piede dx con la mano sx e braccio dx dietro alla schiena

Prendere il piede sx con la mano dx e braccio sx dietro alla schiena

( a coppie)

Gambe larghe frontalmente alternare schiena a terra alternatamente e pianta dei piedi alla caviglia

Caricamenti dei calci frontale, circolare, laterale, circolare interno, circolare esterno ed uncino.

### **TECNICHE**

Allenamento da fermo x10 ripetizioni con guardia sx e dx con avversario o allo specchio delle tecniche base

Scegliere tra :

- 3 tecniche di pugno e tutte le tecniche di gamba di attacco

- tutte le tecniche di parata e tutti i bloccaggi di gamba

- tutto il footwork e le chiusure

- tutte le schivate col tronco

### **COMBATTIMENTO**

Entrambi gli atleti con i guantoni

Schivare o parare tecniche singole o combinazioni di:

Diretto sx viso, diretto sx corpo, diretto dx viso, diretto dx corpo, swing sx viso, swing dx viso, gancio corto sx viso, gancio corto sx corpo, gancio corto dx viso, gancio corto dx corpo, gancio lungo sx viso, gancio lungo sx corpo, gancio lungo dx viso, gancio lungo dx corpo, montante sx viso, montante sx corpo, montante dx viso, montante dx corpo, backfist dx viso, sweep low sx e dx, high - middle front kick dx, high - middle front

kick sx, low - middle - high kick sx, low - middle - high kick dx, axe kick sx, sweep high int. dx, sweep high est. dx., middle back side kick dx, high back hook kick dx

Schivate o parate:

**Diretto sx viso** - schivata interna, uscita laterale dx, parata dx deviata, parata sx bloccata

**Diretto sx corpo** - uscita laterale dx, parata dx deviata, chiusura allo sterno

**Diretto dx viso** - schivata esterna, uscita laterale sx, parata sx deviata, parata dx bloccata

**Diretto dx corpo** - uscita laterale sx, parata sx deviata, chiusura allo sterno

**Swing sx viso** - schivata interna, uscita laterale dx, parata dx deviata, parata sx bloccata

**Swing dx viso** - schivata esterna, uscita laterale sx, parata sx deviata, parata dx bloccata

**Gancio corto sx viso** - schivata esterna interna, schivata bassa, schivata all'indietro, chiusura al mento laterale dx

**Gancio corto sx corpo** - chiusura al fianco

**Gancio corto dx viso** - schivata interna esterna, schivata bassa, schivata all'indietro, chiusura laterale al mento sx

**Gancio corto dx corpo** - chiusura al fianco

**Gancio lungo sx viso** - schivata esterna interna, schivata bassa, schivata all'indietro, chiusura laterale al mento dx

**Gancio lungo sx corpo** - chiusura al fianco

**Gancio lungo dx viso** - schivata interna esterna, schivata bassa, schivata all'indietro, chiusura laterale al mento sx

**Gancio lungo dx corpo** - chiusura al fianco

**Montante sx viso** - schivata all'indietro, parata bloccata dall'alto dx

**Montante sx corpo** - chiusura allo sterno

**Montante dx viso** - schivata all'indietro, parata bloccata dall'alto sx

**Montante dx corpo** - chiusura allo sterno

**Backfist dx** - scivolata corta indietro, chiusura al mento laterale

**Sweep low dx** - ginocchio frontale

**Sweep low sx** - ginocchio frontale

**Middle front kick dx** - uscita laterale sx, passo indietro, scivolata corta indietro, parata bassa, chiusura allo sterno

**Middle front kick sx** - uscita laterale dx, scivolata indietro, parata bassa dx, chiusura allo sterno

**High front kick dx viso** - uscita laterale sx, schivata esterna, doppia parata bloccata

**High front kick sx viso** - uscita laterale dx, schivata interna, doppia parata bloccata

**Low kick dx** - passo indietro, scivolata indietro, ginocchio 45°, bloccaggio frontale

**Low kick sx** - scivolata indietro, ginocchio 45°, bloccaggio frontale

**Middle kick dx** - uscita laterale dx, parata bloccata sx, chiusura al fianco sx

**Middle kick sx** - uscita laterale sx, parata media bloccata esterna dx, chiusura al fianco

**High kick dx** - uscita laterale dx, passo indietro, scivolata indietro, parata alta laterale sx

**High kick sx** - uscita laterale sx, passo indietro, scivolata indietro, parata alta laterale dx

**Axe kick sx** - parata alta frontale, passo indietro, scivolata indietro, uscita laterale sx

**Sweep high int. Dx** - chiusura al mento laterale, schivata all'indietro, scivolata indietro

**Sweep high est. Dx** - chiusura al mento laterale, schivata all'indietro, scivolata indietro

**Middle back side kick dx** - passo indietro, scivolata indietro, ginocchio frontale, doppia o singola chiusura allo sterno

**High back hook kick dx** - passo indietro, scivolata indietro, schivata bassa, schivata indietro, chiusura al mento, parata alta laterale

Rimessa ai quantoni od ai colpitori con combinazione di minimo tre tecniche di cui la prima o la prima e la seconda eventualmente prestabilite e il resto a discrezione dello sparring

**Solo difesa su tecniche precedenti**

1x2 (1x1 per gamba)

**Solo anticipo su tecniche precedenti**

1x2 (1x1 per gamba) principalmente con diretto, low kick sx, front kick sx corpo

**Mobilità, scatto, riflessi**

In movimento colpire parti stabilite del corpo dell'avversario con il palmo della mano, il collo del piede etc.

**Fight**

1x2 boxe pugni al corpo con clinch

1x2 boxe

1x2 kicks

1x2 kick

## **TECNICA**

Programma corrente IAKSA

## **TECNICHE**

Diretto sx

Diretto dx

Swing

Gancio corto

Gancio lungo

Montante

Backfist

Front kick

Low - middle - high kick (piede 90°, busto frontale, angolo tra busto e coscia)

Low - middle - high kick (piede 180°, busto laterale, nessun angolo tra busto e coscia)

Sweep low

Sweep high int.-est.

Back side kick

Back hook kick

## **PARATE**

Parata alta frontale

Parata alta laterale

Parata deviata

Parata bloccata frontale

Parata bloccata dall'alto (per montante)

Parata doppia bloccata frontale

Parata media bloccata esterna / interna

Parata bassa interna / esterna

## **CHIUSURE**

Chiusura di guardia (mento al petto, gomiti vicini, chiusura laterale braccio-avambr)

Chiusura al mento laterale

Chiusura al mento frontale

Chiusura allo sterno di gomito

Chiusura al fianco

Ginocchio 45°

Ginocchio frontale

## **BLOCCAGGI**

Bloccaggio frontale

Bloccaggio laterale

## **SCHIVATE COL TRONCO**

Schivata bassa tronco

Schivata bassa flettendo le gambe

Schivata interna

Schivata esterna

Schivata indietro

Schivata interna esterna

Schivata esterna interna

## **FOOTWORK**

Scivolata lunga avanti

Scivolata lunga indietro

Scivolata corta avanti

Scivolata corta indietro

Uscita laterale sx

Uscita laterale dx

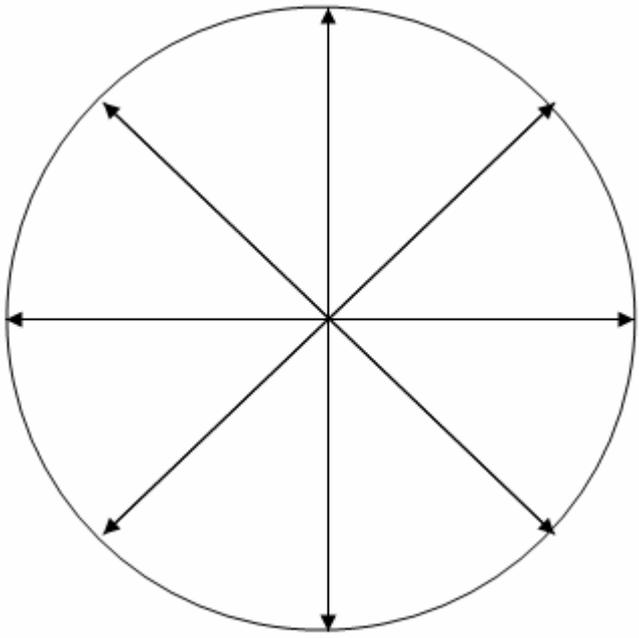
Passo avanti

Passo indietro

Cambio guardia avanti

Cambio guardia indietro

Uscita 45°



- girare gli occhi a destra e sinistra 10 volte
- ruotare gli occhi a destra e sinistra 10 volte
- sciacquare la bocca 10 volte
- tirare la bocca 10 volte
- collo su e giù 10 volte
- collo destra e sinistra 10 volte
- collo 45 ° a destra e sinistra 10 volte
- ruotare la testa a destra e sinistra 10 volte
- spalle su e giù 10 volte
- spalle rotazione 10 volte
- spalle su e giù alternate 10 volte
- ondeggiare 10 volte
- braccia e spalle spinte avanti e dietro 10 volte
- piegare il busto in avanti e indietro 10 volte
- piegare il busto a destra e sinistra 10 volte
- ruotare il busto in avanti ed indietro per 10 volte
- ruotare il busto come nel Ba qua chan
- braccia su e giù 10 volte
- braccia laterali 10 volte
- pugni in rotazione 100 volte
- pugno diretto frontale 10 volte
- pugno corto diretto frontale 10 volte
- pugno dal basso verso l'alto 10 volte
- pugno a martello 10 volte
- pugno basso diretto 10 volte
- palmo in avanti orizzontale 10 volte
- palmo a corta distanza 10 volte
- palmo dal basso verso l'alto 10 volte
- taglio di mano con palmo verso terra dall'esterno verso l'interno 10 volte
- taglio di mano con palmo verso l'alto 10 volte
- taglio di mano con punta delle dita verso il basso 10 volte
- pugno all'indietro 10 volte
- pugni da guardia kick 10 volte
- gomito dritto orizzontale 10 volte
- gomito verso l'alto 10 volte
- gomito orizzontale 10 volte
- gomito all'indietro 10 volte
- gomito verso il basso 10 volte
- ginocchio in avanti 10 volte
- ginocchio dal basso verso l'alto 10 volte
- ginocchio verso l'interno orizzontalmente 10 volte
- ginocchio verso l'interno a 45 ° 10 volte
- ginocchio verso l'esterno 10 volte
- calcio alto gamba tesa 10 volte
- calcio frontale diretto 10 volte
- calcio frontale con tallone 10 volte
- calcio a spazzata 10 volte
- calcio gamba tesa interno 10 volte
- calcio gamba tesa esterno 10 volte
- calcio circolare gamba tesa basso 10 volte
- calcio circolare gamba tesa medio 10 volte
- calcio circolare gamba tesa alto 10 volte
- calcio uncino frontale gamba tesa 10 volte
- calcio uncino all'indietro 10 volte
- calcio laterale all'indietro 10 volte

**M° STEFANO BALDI**