

MASTER TRAINING

-- A CURA DEL M° STEFANO BALDI --

COLLO (10 RIPETIZIONI INSPIRO SX/DIETRO ESPIRO DX/AVANTI)

Capo avanti ed indietro /-/ sx e dx (orecchie sulle spalle) /-/ sx e dx (Guardare sx e dx)

BRACCIA (10 RIPETIZIONI INSPIRO SX/DIETRO ESPIRO DX/AVANTI)

Braccia in alto ed in basso alternate /-/ ruotate in avanti /-/ ruotate all'indietro /-/ ruotate in avanti alternate /-/ ruotate indietro alternate

FIANCHI (10 RIPETIZIONI INSPIRO SX ESPIRO DX)

Posizione gambe divaricate oltre larghezza delle anche, entrambe le braccia in caricamento per gancio, testa ferma con sguardo in avanti, ruotare a dx e sx

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 senza che il capo segua 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, inclinarsi a dx e sx senza con il capo che GUIDA 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, busto a dx 45° avanti e sx 45° avanti senza che il capo segua il movimento del corpo (ovvero sguardo sempre in avanti)

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

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 (INSPIRO SU 5 SECONDI ESPIRO GIU 5 SECONDI)

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

Prendere le punte dei piedi e portarle dietro al bacino alternate

Gambe larghe entrambe le mani al tappeto flettere in avanti /-/ mano sx al tappeto e dx al collo del piede dx o a fianco /-/ larghe mano dx al tappeto e sx al collo del piede sx o a fianco /-/ portare il busto a terra

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

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

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

INGINOCCHIATI O IN PIEDI (10 X BRACCIO=20 ALTERNATE- ALTEZZA UNICA)

PUGNI DRITTI ALTERNATI / JAB -CROSS - DIRECT PUNCH

GANCI / HOOK

MONTANTI CARICAMENTO CORTI / UPPERCUT /-/ CARICAMENTO MEDIO / UPPERCUT /-/ CARICAMENTO LUNGO / UPPERCUT

SWING

DORSOMANI

PARATA ALTA LATERALE ESTERNA /-/ ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) /-/ MEDIA LATERALE ESTERNA /-/ MEDIA LATERALE INTERNA (DEVIATA) /-/ BASSA DEVIATA

CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO /-/ AL MENTO PER MONTANTE /-/ AL FIANCO /-/ ALLO STERNO

IN PIEDI (10 X GAMBA=20 ALTERNATE - ALTEZZA UNICA) GAMBA TESA

CALCIO FRONTALE /-/ CIRCOLARE /-/ UNCINO /-/ CIRCOLARE INTERNO /-/ CIRCOLARE ESTERNO /-/ ALL'INDIETRO - LATERALE

CHIUSURA ALLA COSCIA 45° FUORI /-/ FRONTALE

SPOSTAMENTI (10)

SPOSTAMENTO LATERALE SX E DX /-/ AVANTI ED INDIETRO

CAMBIO GUARDIA AVANTI /-/ GUARDIA INDIETRO

PASSO AVANTI E PASSO INDIETRO

SCHIVATE

BASSA /-/ INTERNA /-/ ESTERNA /-/ INTERNA ESTERNA /-/ ESTERNA INTERNA /-/ INDIETRO

FORMA 1

GUARDIA FRONTALE SX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + CALCIO FRONTALE DX

GUARDIA LATERALE DX + PUGNO DORSOMANO DX + CALCIO UNCINO DX SU SCIVOLATA LUNGA

GUARDIA FRONTALE DX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + CALCIO FRONTALE SX

GUARDIA LATERALE SX + PUGNO DORSOMANO SX + CALCIO UNCINO SX SU SCIVOLATA LUNGA

GUARDIA FRONTALE SX + CIRCOLARE ESTERNO DX 360°

GUARDIA LATERALE DX (DIETRO) + CALCIO UNCINO SX 360°

GUARDIA FRONTALE DX + CIRCOLARE ESTERNO SX 360°

GUARDIA LATERALE SX (DIETRO) + CALCIO UNCINO DX 360°

GUARDIA FRONTALE SX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX SU PASSO INDIETRO

GUARDIA FRONTALE DX + CALCIO CIRCOLARE DX + GANCIO SX + GANCIO DX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX SU PASSO INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX + CALCIO CIRCOLARE SX + GANCIO DX + GANCIO SX + CALCIO UNCINO DX VERSO DESTRA 90°

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90° + MONTANTE SX + MONTANTE DX + CALCIO CIRCOLARE INTERNO SX

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90° + DIRETTO DX + PARATA BASSA SX + PARATA BASSA DX + DIRETTO SX SU CAMBIO GUARDIA AVANTI

GUARDIA FRONTALE DX + CALCIO UNCINO SX VERSO SINISTRA 90°

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90° + MONTANTE DX + MONTANTE SX + CALCIO CIRCOLARE INTERNO DX

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90° + CIRCOLARE SX+ SCHIVATA INTERNA + SWING SX+ SCHIVATA ESTERNA + SWING DX+ PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) SX+

PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA DX+ SCHIVATA ESTERNA INTERNA+ CIRCOLARE INTERNO DX+ CIRCOLARE ESTERNO SX

DIRETTO SX + DIRETTO DX + DIRETTO SX + DIRETTO DX SU CAMBIO GAMBA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX + CIRCOLARE DX + SCHIVATA INTERNA + SWING DX + SCHIVATA ESTERNA + SWING SX + PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) DX +

PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA SX + SCHIVATA ESTERNA INTERNA + CIRCOLARE INTERNO SX + CIRCOLARE ESTERNO DX

Iso + jaap 199 x 11 /-/ Iso + dhann dahnn x 11 /-/ Iso + ray man x 11

Jpjee sahib in G

Adi mantar

Rp + bof /-/ Rp + sk /-/ Sx imp + 'N' /-/ Rp + Indra Nitti /-/ Cat Cow /-/ Abdomen /-/ Back /-/ Sat Kartaar

Relax

Gambe larghe

+ cr (piedi uniti giù) + 'N' (in piedi) + 4Har (seduti schiena dritta) + mrl (rp) + sob in (rp+fronte a terra)

Master training FORMA NUMERO 2

Guardia frontale sx (dx) (parti con braccio alternato alla gamba)
 Spostamento laterale sx + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx
 Spostamento laterale dx + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx
 Spostamento indietro + chiusura al mento per gancio dx + diretto sx
 Spostamento avanti + diretto dx + chiusura al mento per gancio sx
 Spostamento laterale sx + chiusura allo sterno dx + gancio sx
 Spostamento laterale dx + gancio dx + chiusura allo sterno sx
 Spostamento indietro + chiusura allo sterno dx + gancio sx
 Spostamento avanti + gancio dx + chiusura allo sterno sx
 Spostamento laterale sx + chiusura al fianco dx + montante sx
 Spostamento laterale dx + montante dx + chiusura al fianco sx
 Spostamento indietro + chiusura al fianco dx + montante sx
 Spostamento avanti + montante dx + chiusura al fianco sx
 Passo avanti dx + diretto sx
 Guardia frontale dx
 Passo indietro dx + diretto dx
 Guardia frontale sx
 Passo avanti dx + gancio sx
 Guardia frontale dx
 Passo indietro dx + diretto dx
 Guardia frontale sx
 Passo avanti dx + montante sx
 Guardia frontale dx
 Passo indietro dx + montante dx
 Guardia frontale sx
 Backfist dx
 Back hook kick dx
 SCIV. L. AVANTI +PARATA ALTA DEVIATA DX + FRONTALE SX + GOMITO FRONTALE DX
 SCIV. L. INDIETRO + PARATA ALTA DEVIATA SX + DIRETTO DX + CIRCOLARE I. SX
 SCIV. L. AVANTI + PARATA ALTA BLOCCATA DX + CIRCOLARE SX + GOMITO CIRC. DX
 SCIV. L. INDIETRO+PARATA ALTA BLOCCATA SX+GANCIO DX + CIRCOLARE E. SX
 SCIV. L. AVANTI+PARATA BASSA DX+UNCINO SX + GOMITO AXE DX
 SCIV. L. INDIETRO+PARATA BASSA SX+MONTANTE DX+AXE KICK SX

FINE FORMA.

Master training numero tre

FORMA NUMERO TRE

GUARDIA FRONTALE SX

(CHIUSURA SX 45° ALLA COSCIA + DIRETTO DX)

(CIRCOLARE DX + GANCIO SX)

(FRONT KICK SX + DIRETTO DX)

(CHIUSURA DX 45° ALLA COSCIA + GANCIO SX)

(CIRCOLARE SX + DIRETTO DX)

(BLOCCAGGIO FRONTALE DX + DIRETTO SX)

(GINOCCHIO FRONTALE SX + GOMITO DALL'ALTO FRONTALE DX)

(GINOCCHIO CIRCOLARE E. DX + GOMITO CIRCOLARE SX)

(GINOCCHIO CIRCOLARE SX + GOMITO CIRCOLARE DX 45° DALL'ALTO)

(GINOCCHIO ASCIA DX + GOMITO FRONTALE SX)

GOMITO LATERALE 360° DX

GUARDIA LATERALE DX

CALCIO ALL'INDIETRO DX

GUARDIA FRONTALE SX

GOMITO UNCINO 360° DX

(HIGH KICK SX + DIRETTO DX)

CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° 'LOW'

(MIDDLE KICK SX + DIRETTO DX)

CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° 'MIDDLE'

(LOW KICK SX + DIRETTO DX)

CIRCOLARE E. DX LUNGO 360° HIGH

SALUTO : GUARDIA FRONTALE SX NORD → CIRCOLARE EX DX → DI SPALLE A NORD PIEDI PARALLELI → CIRCOLARE I SX → GUARDIA FRONTALE DX → GUARDIA FRONTALE SX AD OVEST → COSÌ AVANTI FINO A RITORNARE A NORD
 CON LO STESSO MOVIMENTO RIUNIRE I PIEDI CONTEMPORANEAMENTE ALLE MANI CHE ARRIVANO CONGIUNTE DAVANTI AL VISO → MENTRE CI SI MUOVE IN PROSSIMA DIREZIONE VANNO INDIETRO LATERALE TESE → CONTINUARE FINO A RITORNO A NORD

Forma 4 MASTER

ESEGUIRE TUTTE LE TECNICHE DI SEGUITO AVANZATE E POSTERIORI DOVE APPLICABILE.

TUTTE ESEGUITE SU QUESTO MOVIMENTO :

GUARDIA SX A NORD → DX A SUD → SX A EST → DX AD OVEST → DX A NORD → SX A SUD → DX AD OVEST → SX AD EST

APPLICARE LA FRONTALE, MEZZOFRONTALE E LATERALE DOVE NECESSARIO

GUARDIA

FRONTALE + MEZZOFRONTALE + LATERALE

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)

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 + Parata media bloccata interna + Parata bassa

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

TECNICHE

>>Diretto + >>>Swing + >>>Gancio corto + >>>Gancio lungo + >>>Montante + >>>Backfist + >>>Front kick + >>>Low KICK (piede 90°, busto frontale, angolo tra busto e coscia) + >>> middle KICK (piede 90°, busto frontale, angolo tra busto e coscia) + >>>high kick (piede 90°, busto frontale, angolo tra busto e coscia) + >>>Low KICK (piede 180°, busto ALL'INDIETRO, busto e coscia SULLA STESSA LINEA) + >>> middle KICK (piede 180°, busto frontale, busto e coscia SULLA STESSA LINEA) + >>> high kick (piede 180°, busto frontale, busto e coscia SULLA STESSA LINEA) + >>> Sweep low + >>> Sweep high int. + >>> Sweep high est. + >>> AXE KICK + >>> Back side kick + >>> Back hook kick + >>> Front knee kick + >>> Front knee kick clinch + >>> Middle knee kick + >>> Middle knee kick clinch + >>> Inside crescent knee kick + >>> Outside crescent knee kick + >>> Outside crescent knee kick clinch + >>> Axe knee kick + >>> Hook knee kick

combinazioni (considerando in G sx) :

Gamma : BA - GD - GA - BD || BD - GA - GD - BA || BA - GD - GA - Girata BD

Gamma rovesciato : GA - BD - BA - GD || GD - BA - BD - GA || GA - BD - BA - Girata GD

Zeta : BD - BA - GD - GA || GA - GD - BA - BD || BD - BA - Girata GD - GA

Zeta rovesciato : BA - BD - GA -GD || GA - GD - BA - BD || BA - BD - GA - Girata GD

FORMA 1 NEW FOR LESS SPACE

GUARDIA FRONTALE SX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + CALCIO FRONTALE DX

GUARDIA FRONTALE SX + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA LATERALE DX + PUGNO DORSOMANO DX + CALCIO UNCINO DX SU SCIVOLATA LUNGA

GANCIO DX 45° VS L'ALTO SU PIEDE DX AFFIANCO AL SX + MONTANTE SX SU PIEDE SX DIETRO

GUARDIA FRONTALE DX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA DX + PARATA ALTA LATERALE ESTERNA SX + CALCIO FRONTALE SX

GUARDIA FRONTALE DX + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE SX + PARATA BLOCCATA ALTA FRONTALE DX SU CAMBIO GUARDIA DIETRO

GUARDIA LATERALE SX + PUGNO DORSOMANO SX + CALCIO UNCINO SX SU SCIVOLATA LUNGA

GANCIO SX 45° VS L'ALTO SU PIEDE SX AFFIANCO AL PIEDE DX + MONTANTE DX SU PIEDE DX DIETRO

GUARDIA FRONTALE SX + CIRCOLARE ESTERNO DX 360°

GUARDIA LATERALE DX (DIETRO) + CALCIO UNCINO SX 360°

GUARDIA FRONTALE DX + CIRCOLARE ESTERNO SX 360°

GUARDIA LATERALE SX (DIETRO) + CALCIO UNCINO DX 360°

GUARDIA FRONTALE SX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE DX + CALCIO CIRCOLARE DX + GANCIO SX + GANCIO DX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO SX + CHIUSURA AL MENTO PER GANCIO DX SU CAMBIO GUARDIA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX + CALCIO CIRCOLARE SX + GANCIO DX + GANCIO SX + CALCIO UNCINO DX VERSO DESTRA 90°

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90° + MONTANTE SX + MONTANTE DX + CALCIO CIRCOLARE INTERNO SX

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90° + DIRETTO DX + PARATA BASSA SX + PARATA BASSA DX + DIRETTO SX SU CAMBIO GUARDIA AVANTI

GUARDIA FRONTALE DX + CALCIO UNCINO SX VERSO SINISTRA 90°

GUARDIA FRONTALE SX A SX 90° + MONTANTE DX + MONTANTE SX + CALCIO CIRCOLARE INTERNO DX

GUARDIA FRONTALE DX A DX 90° + CIRCOLARE SX+ SCHIVATA INTERNA + CHIUSURA ALLA STERNO DX + SWING SX+ SCHIVATA ESTERNA + CHIUSURA ALLA STERNO SX + SWING DX+ PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) SX+ PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA DX+ SCHIVATA ESTERNA INTERNA+ CIRCOLARE INTERNO DX+ CIRCOLARE ESTERNO SX

DIRETTO SX + DIRETTO DX + DIRETTO SX + DIRETTO DX SU CAMBIO GAMBA INDIETRO

GUARDIA FRONTALE SX + CIRCOLARE DX + SCHIVATA INTERNA + CHIUSURA ALLO STERNO SX + SWING DX + SCHIVATA ESTERNA + CHIUSURA ALLA STERNO DX + SWING SX + PARATA ALTA LATERALE INTERNA (DEVIATA) DX + PARATA MEDIA LATERALE ESTERNA SX + SCHIVATA ESTERNA INTERNA + CIRCOLARE INTERNO SX + CIRCOLARE ESTERNO DX

Japjee + dhann dhann x 11 + rayman x 11 + jaap 199 x 11

Neck roll + shouder shrougs + torso twist + camel easy 1 caviglie + camel rock ginocchia + camel easy ginocchia + cat cow + candela giù busto su + lombari relax

'N' + CR + MUHL / MAHA - BANDA

BW (4 :1/4 :4/4 :8/8 :8/8 :4)

**BA - Straight Punch >> BD - Straight Punch >> GA - Front kick >> GD - Round Kick >> BA - Hook punch >> GD - Back Kick >> GA - Side Kick >> BD - Back fist
+GD - Sweep high / Axe Kick / Hook Kick + muoviti, schiva, para, chiudi**

BA - Straight Punch

BD - Straight Punch

GA - Front kick

GD - Round Kick

BA - Hook punch

GD - Back Kick

GA - Side Kick

BD - Back fist

+

GD - Sweep high / Axe Kick / Hook Kick

+ muoviti, schiva, para, chiudi