

Da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA (DAL 1° al 5° mese)

PRESENTAZIONE DELLA KICKBOXING OGGI: BREVE SUA STORIA PER SOMMI CAPI, COME SI ARTICOLA

PREPARAZIONE ATLETICA

Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale

POSIZIONI di GUARDIA

Guardia Frontale sx e dx; Guardia Laterale sx e dx

SPOSTAMENTI

Semi spostamento in avanti e indietro

Spostamento in avanti e indietro

Avanzare con la gamba posteriore (fare un passo avanti tirando le tecniche del programma)

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci - ginocchia

Parata alta interna e esterna (deviazioni verso l'interno o l'esterno con il palmo o il dorso della mano)

Parata media interna e esterna (deviazione verso l'interno o l'esterno con l'avambraccio)

Parata bassa (spinta verso il basso con il palmo della mano)

Diretto sx e dx;

Colpo di gomito circolare, propedeutico al gancio (sx e dx)

Gancio sx e dx;

Colpo col dorso braccio anteriore (da guardia laterale) sx e dx

Come caricare la gamba sulla coscia: il colpo di ginocchio frontale, propedeutico a quello frontale (sx e dx)

Calcio frontale sx e dx;

Il colpo di ginocchio circolare, propedeutico al calcio (sx e dx)

Calcio circolare sx e dx - vari livelli -

NOTA BENE :

Tutti i fondamentali appresi devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Colpo col dorso ant. + diretto post. (passando da guardia laterale a quella frontale)

Calcio circolare gamba ant con spostamento (in guardia laterale) + colpo col corso

IN GUARDIA FRONTALE :

Jab + Diretto + Gancio (sia da fermi che con spostamento in avanti)

Parata alta est/int + diretto braccio post.

Parata media est/int + diretto braccio post.

Parata bassa + diretto braccio post.

Jab + diretto + calcio frontale gamba post. (pugni da fermi e calcio sia da fermo che avanzando)

Calcio frontale con spostamento gamba ant. + jab + diretto post.

Calcio circolare gamba posteriore (avanzando di un passo) + diretto post. + gancio ant.

ALTRI STUDI :

Tattica : studio delle distanze di combattimento : corta, media, lunga.

INIZIO PRATICA CINTURA: _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____

COGNOME: _____

NOME: _____

LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

DATI DELL'ATLETA

Da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIO (dal 6° al 12° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA

Capacità di utilizzare la corda (salto della corda). Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare : Scatti, Ripetute e Fartlek.

POSIZIONI di GUARDIA

Passaggio dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa

SPOSTAMENTI

Semi spostamenti laterali sx e dx

Spostamenti laterali sx e dx

Slittamento del piede posteriore, (trascinato dal moto in avanti della tecnica anteriore)

Passaggi dalla guardia frontale a quella laterale e viceversa (con relative modifiche della guardia)

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci – ginocchia- gomiti - clinch

Parata bassa con deviazione dall'interno all'esterno

Bloccaggio con la tibia e assorbimento (da opporre ai low kick) - schivata del tronco all'indietro;

Schivata con flessotorsione del busto a sx e a dx

Montante sx e dx

Colpo con il taglio interno della mano sx e dx ; colpo con il taglio esterno della mano sx e dx;

Colpo di gomito frontale dal basso verso l'alto

Come controllare l'avversario in clinch – la presa della thai

Calcio laterale sx e dx; calcio ad uncino sx e dx; low kick sx e dx tirato sull'esterno della coscia

Sbilanciamento eseguito col collo del piede ant. Sull'interno del piede anteriore dello sparring

Spazzata con il collo del piede

Spazzata con la pianta del piede (differenze e applicazioni)

NOTA BENE :

Tutti i fondamentali appresi devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con Spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Sbilanciamento (in guardia laterale) abbinato al colpo col dorso e al diretto (blitz)

Colpo con il dorso ant. + diretto posteriore (entrambi i colpi slittando in avanti)

Calcio laterale ant. Usato come difesa da spazzata sul proprio piede anteriore

Calcio laterale ant. Con spostamento + colpo col dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) + diretto post.

Calcio a laterale doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) diretto post.

In guardia frontale :

Calcio frontale gamba ant. Con spostamento + diretto post. + montante ant.

Semi spostamento laterale a dx + calcio circolare sx + diretto destro e viceversa

Schivata in flessotorsione a dx + diretto post. + calcio circolare ant.

Schivata in flessotorsione a sx + gancio ant. + montante post

Low kick all'esterno coscia - assorbimento low kick stesso lato + diretto post

Capacità di eseguire tutte le combinazioni acquisite lavorando in coppia con un compagno

ALTRI STUDI

Approfondimento degli aspetti storici della kickboxing

Lavoro allo specchio, Introduzione del lavoro al sacco

Tattica : studio dell'asse di combattimento e dei semi spostamenti per entrare e uscire dall'asse.

Tattica : Attacco / Difesa

DATI DELL'ATLETA
COGNOME : _____
INIZIO PRATICA CINTURA: _____
NOME: _____
CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____
LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

Da Cintura ARANCIONE a Cintura VERDE (dal 13° al 18° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA: Introduzione del lavoro a intervalli (interval training)

SPOSTAMENTI

Switch (cambio guardia spostando solo i piedi e ritorno alla posizione iniziale)

Semi spostamenti e spostamenti circolari sx e dx

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Schivata circolare sx e dx

Bloccaggi con l'avambraccio su colpi di pugno e di calcio sferrati sia al viso che ai fianchi

Combinazione diretto ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio interno post.

Combinazione colpo di taglio interno ant. + colpo di taglio esterno post.

Switch + jab + diretto post.

Il montante (sx e dx)

Spazzata eseguita con la pianta del piede

Uso della tibia nei calci

Low kick tirati verso l'interno della coscia

Calcio diretto all'indietro avanzando

Calcio ad ascia dall'esterno all'interno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calcio ad ascia dall'interno all'esterno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia frontale)

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia laterale)

Colpo di ginocchio frontale saltato

Calci saltati (in elevazione); tutti i calci studiati finora eseguiti con la gamba anteriore (in elevazione)

Calci circolari in serie tirati da fermi (almeno 5)

Combattimento a vuoto

NOTA BENE: Capacità di eseguire tutte le tecniche acquisite abbinate agli spostamenti conosciuti

COMBINAZIONI In guardia laterale :

Calcio circolare gamba ant. con spostamento + colpo con il dorso ant. + diretto post.

Calcio a uncino ant. con spostamento doppiato con il calcio laterale al fianco

Calcio circolare ant. con spostamento doppiato con il calcio a uncino + diretto post.

Calcio circolare ant. con spostamento + calcio a uncino in rotaz. 180° + colpo con il dorso ant.

Calcio laterale ant. con spostamento + calcio diretto all'indietro in rotazione 180° + diretto post.

In guardia frontale :

Jab (diretto ant.) + diretto post. + calcio ad ascia est./int.

Spazzata (con la pianta del piede ant.) con spostamento + colpo con il dorso ant.

Calcio frontale gamba ant. con spostamento + calcio ad ascia int./est. gamba post. avanzando

Calcio ad ascia int./est. gamba ant. + semi spostamento laterale + calcio circolare post. + diretto

Finta di low kick post. + pugno diretto post.

Sbilanciamento col piede ant. + montante post. + gancio ant.

ALTRI STUDI

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

Lavoro al sacco e introduzione al lavoro alla "palla tesa"

Conoscenza delle diverse specialità della kickboxing (cenni regole e regolamenti)

NOTE: Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto da un tecnico (della commissione regionale di qualsiasi specialità della kickboxing) e ad aver partecipato ad almeno 2 gare regionali nel corso dell'anno. Per coloro che non partecipano a competizioni viene richiesto in sostituzione l'impostazione di una forma musicale o di un'esecuzione di aerokickboxing.

DATI DELL'ATLETA
COGNOME : _____
INIZIO PRATICA CINTURA: _____

NOME: _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____

LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

Da Cintura VERDE a Cintura BLU (dal 19° al 24° mese)

PREPARAZIONE ATLETICA: Introduzione al lavoro per il potenziamento (Power Training)

SPOSTAMENTI: Cambi di direzione abbinati a semispostamenti e spostamenti

FONDAMENTALI : parate – pugni – calci

Colpo con il dorso in rotazione (da fermi e avanzando)

Colpo con il taglio esterno della mano dall'alto in basso

Colpo di gomito circolare (che impatta il bersaglio perpendicolarmente)

Colpo di gomito circolare dall'alto in basso (che impatta il bersaglio diagonalmente)

Colpo di gomito laterale e colpo di gomito all'indietro

Calcio circolare a gamba tesa est./int. (che colpisce con la pianta del piede)

Calcio circolare a gamba tesa int./est. (che colpisce con il taglio esterno del piede)

Calcio laterale in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Calcio a uncino in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio frontale, ant. e post. da fermi e avanzando

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio circolare, ant. e post. da fermi e avanzando

Switch + tutte le tecniche acquisite (braccia e gambe)

Calci circolari in serie tirati slittando in avanti ad ogni calcio (almeno 5)

Studio differenze nel corpo a corpo (kickboxing e thai)

COMBINAZIONI

IN GUARDIA LATERALE :

Finta di diretto post. + colpo col dorso in sbilanciamento

Colpo col dorso + diretto + semi spostamento indietro + calcio laterale ant. con slittamento

Combinazioni di calci gamba ant. doppiati e triplati, tirati con slittamento

Finta di calcio a uncino ant. + calcio laterale stessa gamba (doppiare) + colpo col dorso ant.

Calcio a uncino ant. come difesa da spazzata portata al proprio piede ant.

Uncino/circolare ant. al viso con spostamento + laterale stessa gamba con slittamento al tronco

Semispostamento laterale seguito da cambio di direzione (tornando) abbinato al diretto post.

Semispostamento in diagonale seguito da cambio di direzione abbinato a calcio laterale

IN GUARDIA FRONTALE :

Calcio frontale ant. Con slittamento + laterale post. In rotazione + diretto post. + gancio ant.

Jab + diretto post. + montante ant. (tirato con un semispost. Laterale) + calcio ad ascia int./est. + diretto post.

Low kick sulla gamba d'appoggio usato come difesa su un calcio circolare alto

Spazzata sul piede d'appoggio usata come difesa su un calcio circolare alto

Switch low kick ant. + laterale saltato in rotazione post. + circolare ant.

Circolare/laterale al viso (gamba ant. con spostamento) + laterale in rotazione al corpo + low kick post.

Jab + diretto post. + gancio ant. + calcio ad ascia saltato in rotazione + low kick con l'altra gamba

Semi spostamento laterale + presa al capo + colpo di ginocchio

ALTRI STUDI: E' richiesta la capacità di far eseguire le figure a un compagno sulla base di tutto il bagaglio tecnico fin qui acquisito; si richiede anche la conoscenza del lavoro a intervalli al sacco e del lavoro con lo sparring partner condizionato, utilizzo dei colpitori.

NOTE: Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno uno Stage diretto da un Tecnico della Commissione Nazionale di qualsiasi specialità della Kickboxing. Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad almeno 1 gara federale a carattere Nazionale nell'anno sociale in corso; per coloro che non partecipano a competizioni,

studio e perfezionamento della Forma Musicale o di un'esecuzione di Aerokick precedentemente impostata e capacità di illustrarne teoricamente la struttura.

DATI DELL'ATLETA
COGNOME : _____

NOME : _____

LUOGO E DATA DI NASCITA : _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE : _____

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.

INIZIO PRATICA CINTURA: _____

COGNOME: _____

DATI DELL'ATLETA

INIZIO PRATICA CINTURA: _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____

LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

INIZIO PRATICA CINTURA: _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____

LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

INIZIO PRATICA CINTURA: _____

CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____

LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

DATI DELL'ATLETA
COGNOME : _____
INIZIO PRATICA CINTURA: _____

NOME: _____
CONSEGUIMENTO PRECEDENTE: _____
LUOGO E DATA DI NASCITA: _____

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.