

KICK BOXING



PROGRAMMI D'ESAME

da 1° Livello (Cintura Gialla) a 5° Livello (Cintura Marrone)

M° Paolo Della Bianca
M° Gianni Delvecchio

1° LIVELLO: CINTURA GIALLA

Tecniche: diretti e schivate / front kick e parata / middle kick e parata / high kick e parata

Esercizi:

- a) in movimento, spostamenti in guardia mantenendo la distanza di combattimento
- b) in movimento, a turno, uno attacca con i diretti e l'altro schiva e rientra
- c) in movimento, a turno, uno attacca con: jab + diretto + front kick gamba avanzata; l'altro schiva i diretti, para il calcio e rientra con i diretti
- d) in movimento, a turno, uno attacca con: front kick gamba avanzata d'arresto + diretto + jab; l'altro para il calcio, schiva i diretti e contrattacca di front kick
- e) in movimento, a turno, uno attacca con i middle kick; l'altro para e rientra con i diretti. Inserire un attacco di high kick nell'esercizio
- f) combattimento libero solo braccia
- g) combattimento libero braccia e gambe

2° LIVELLO: CINTURA ARANCIONE

Tecniche: tutto quanto sopra più: gancio e schivata / side kick e parata

Esercizi:

- a) in movimento, a turno, uno porta i ganci larghi e l'altro schiva ad U (schivata rotativa) spostandosi correttamente
- b) in movimento, a turno, uno attacca con i diretti e l'altro schiva e rientra
- c) in movimento, a turno, uno attacca con combinazioni di front kick e diretti, scegliendo se cominciare con le tecniche di braccia o di gamba; l'altro schiva, para e rientra correttamente
- d) in movimento, a turno, uno attacca con i diretti e l'altro entra con il middle kick sul lato del braccio che esce (fianco scoperto)
- e) in movimento, a turno, uno pressa l'avversario e l'altro lo blocca con un side kick d'arresto (con la gamba avanzata) e rientra con i diretti
- f) in movimento, a turno, accorciare la distanza e combattere con i ganci (schivate e bloccaggi)
- g) combattimento libero solo braccia
- h) combattimento libero braccia e gambe

3° LIVELLO: CINTURA VERDE

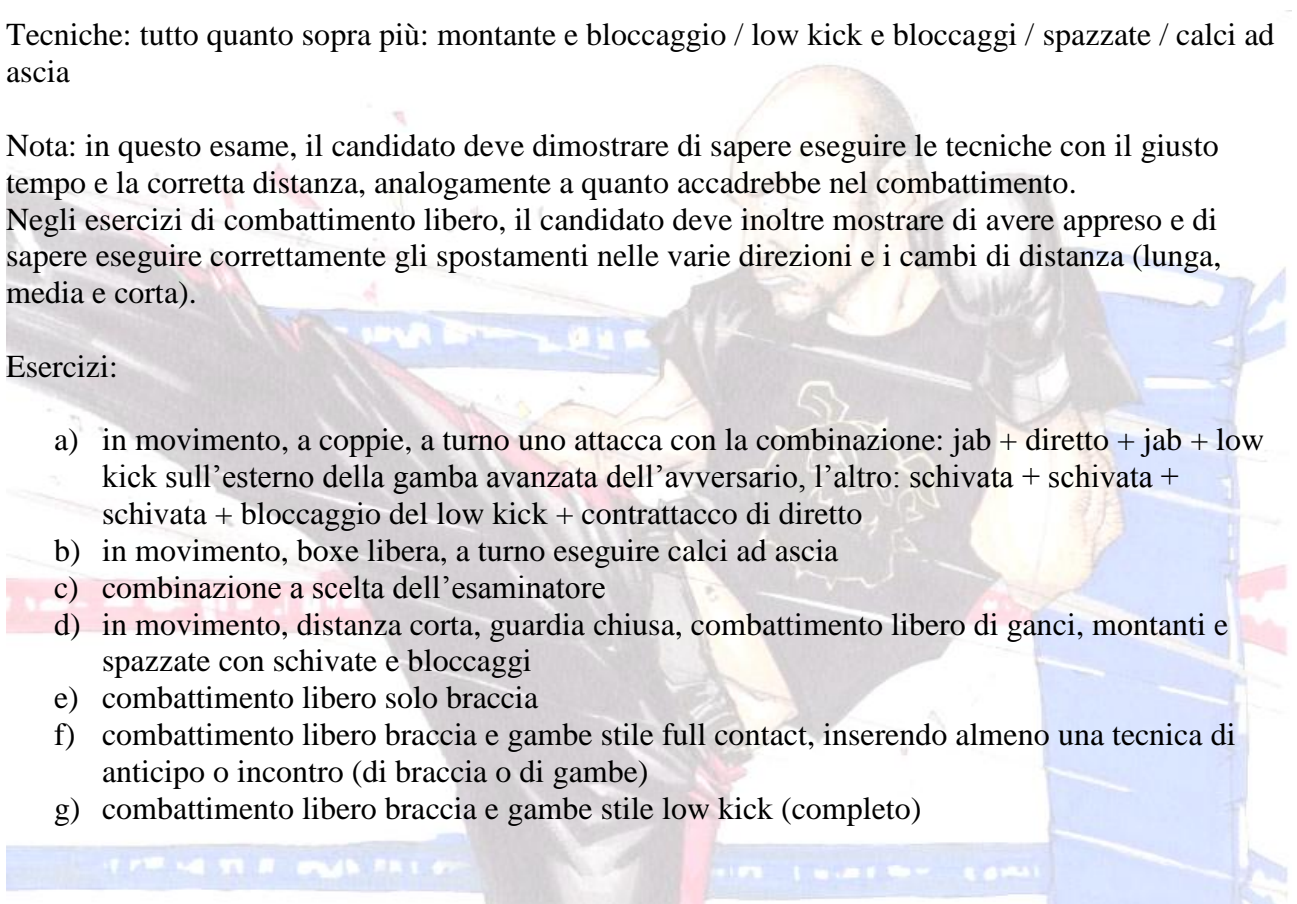
Tecniche: tutto quanto sopra più: montante e bloccaggio / low kick e bloccaggi / spazzate / calci ad ascia

Nota: in questo esame, il candidato deve dimostrare di sapere eseguire le tecniche con il giusto tempo e la corretta distanza, analogamente a quanto accadrebbe nel combattimento.

Negli esercizi di combattimento libero, il candidato deve inoltre mostrare di avere appreso e di sapere eseguire correttamente gli spostamenti nelle varie direzioni e i cambi di distanza (lunga, media e corta).

Esercizi:

- a) in movimento, a coppie, a turno uno attacca con la combinazione: jab + diretto + jab + low kick sull'esterno della gamba avanzata dell'avversario, l'altro: schivata + schivata + schivata + bloccaggio del low kick + contrattacco di diretto
- b) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci ad ascia
- c) combinazione a scelta dell'esaminatore
- d) in movimento, distanza corta, guardia chiusa, combattimento libero di ganci, montanti e spazzate con schivate e bloccaggi
- e) combattimento libero solo braccia
- f) combattimento libero braccia e gambe stile full contact, inserendo almeno una tecnica di anticipo o incontro (di braccia o di gambe)
- g) combattimento libero braccia e gambe stile low kick (completo)



4° LIVELLO: CINTURA BLU

Tecniche: tutto quanto sopra più: calcio ad uncino / calcio laterale girato / calcio circolare girato / calcio a martello

Nota: in questo esame, il candidato deve dimostrare di sapere eseguire le tecniche partendo da una boxe di scherma adeguata al livello, con il giusto tempo e la corretta distanza, analogamente a quanto accadrebbe nel combattimento.

Nel combattimento libero, il candidato deve invece mostrare varietà di esecuzione con riferimento a tempi, linee e spostamenti ed eseguire finte e tecniche di incontro e anticipo.

Esercizi:

- a) in movimento, boxe libera, a turno uno attacca con il middle kick e l'altro esegue le diverse parate apprese (parata con l'avambraccio entrando nella guardia avversaria / parata con l'avambraccio e simultaneo spostamento in uscita / deviazione verso l'esterno con la mano) effettuando un contrattacco semplice o multiplo adeguato alla posizione ed alla distanza
- b) in movimento, boxe libera, a turno eseguire la seguente combinazione: jab + diretto + low kick gamba avanzata + high kick; l'altro para e schiva correttamente
- c) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci ad uncino, calci laterali girati o calci circolari girati
- d) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci ad ascia e/o a martello a bersaglio oppure abbattendo la guardia dell'avversario ed entrando subito dopo con serie di diretti
- e) in movimento, boxe libera, a turno uno attacca con jab + diretto + diretto con spostamento in diagonale a sinistra + gancio sinistro e middle kick destro
- f) combinazione a scelta dell'esaminatore
- g) combattimento libero solo braccia
- h) combattimento libero braccia e gambe stile full contact
- i) combattimento libero braccia e gambe stile low kick (completo)

5° LIVELLO: CINTURA MARRONE

Tecniche: tutto quanto sopra più: calci saltati, pugno saltato, clinch

Teoria: cenni sulla storia della kick boxing (dispensa fornita dall'Istruttore)

Nota: anche in questo esame, come nel precedente, tutte le tecniche e combinazioni prestabilite vengono eseguite a coppie in movimento, a turno, partendo da una boxe di scherma adeguata al livello. Il candidato deve dimostrare di saperle eseguire con il giusto tempo e la corretta distanza, analogamente a quanto accadrebbe nella applicazione da fermo. Le singole tecniche di natura particolare o di più complessa esecuzione, come i calci girati o saltati, devono essere eseguiti in combinazione con altre tecniche di pugno o calcio (non da sole).

Nel combattimento libero, il candidato deve invece mostrare varietà di esecuzione con riferimento a tempi, linee e spostamenti ed eseguire finte e tecniche di incontro e anticipo. Inoltre, il candidato deve dimostrare di avere compreso e di sapere quindi porre in pratica il diverso atteggiamento e le particolari tecniche che differenziano il full contact dalla low kick (ad es., nel combattimento stile full contact, l'uso dei cambi di guardia da semifrontale a laterale, i calci doppiati ecc.; nello stile low kick, l'uso dei calci in linea bassa offensivi e difensivi, le spazzate, le parate di tibia sui calci dell'avversario ecc.).

Esercizi:

- a) in movimento, boxe libera, a turno boxare in difesa: arretrando, su spostamenti laterali e a 45°, con cambi di linea (piede perno)
- b) in movimento, boxe libera, a turno uno attacca con il middle kick e l'altro esegue le diverse parate apprese (parata con l'avambraccio entrando nella guardia avversaria / parata con l'avambraccio e simultaneo spostamento in uscita / deviazione verso l'esterno con la mano / bloccaggio in arresto e simultaneo contrattacco di boxe entrando nella guardia dell'avversario)
- c) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci (middle kick, side kick, ascia) con spostamento laterale o a 45°
- d) in movimento, boxe libera, cambiare la distanza entrando nella guardia dell'avversario; quest'ultimo, a sua volta, deve difendersi ed uscire prima possibile recuperando la media distanza
- e) combattimento alle corde con: 1) spazzate, 2) difesa attiva con calci, 3) attacco con calci, 4) difesa con clinch e inversione dei ruoli
- f) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci doppiati in combinazione con tecniche di pugno (in difesa o attacco)
- g) a turno: pugno saltato
- h) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci girati in combinazione con altre tecniche di calcio (ad es., calcio ad ascia gamba avanzata e calcio laterale girato) anche fintate
- i) in movimento, boxe libera, a turno eseguire calci saltati in combinazione con altre tecniche di pugno o calcio (frontale saltato, middle o high saltato, laterale saltato, laterale girato saltato, ascia saltato)
- j) combinazione a scelta dell'esaminatore
- k) combinazione a scelta del candidato (almeno 4 tecniche d'attacco)
- l) combattimento libero solo braccia
- m) combattimento libero stile full contact
- n) combattimento libero stile low kick