



www.fikm.it



Advanced Level

1. Colpo con il rovescio del pugno

Calci

1. Calcio frontale esterno (a schiaffo)
2. Calcio frontale interno (a schiaffo)
3. Calcio Circolare indietro (tirato con il tallone)
4. Calcio diretto tirato con la gamba indietro portando indietro simultaneamente la gamba d'appoggio
5. Calcio indietro rovesciato possibilità:
 - A) Calcio indietro montante
 - B) Calcio indietro diretto
 - C) Calcio circolare indietro di tallone o esterno di piede

Parate dai pugni

1. Difesa esterna scivolando sul braccio dell'avversario.
Conclusione della difesa tirando un pugno
Questa difesa viene effettuata con l'avambraccio sinistro contro un destro
2. Stesso principio in difesa interna
3. Difesa da un pugno basso:
 - A) Difesa interna dell'avversario
 - B) Difesa esterna secca con l'intento di effettuare un bloccaggio deciso
 - C) Difesa esterna rompendo il braccio dell'avversario; il palmo del difensore girato verso l'esterno

Parate da diretti incatenati sinistro destro

1. Due difese interne con il palmo e contrattacco di pugno o di calcio
2. Schivata all'indietro nel momento in cui l'avversario tira di sinistro e difende dalla mano destra con la mano sinistra verso il basso riportando il busto in avanti e attaccando simultaneamente con un destro
3. Difesa interna dal primo pugno (sinistro) con avambraccio sinistro ed esterno con il medesimo avambraccio con attacco simultaneo di destro

Difesa da calci diretti

1. Difesa interna bassa girando l'avambraccio, deviazione effettuata con l'esterno dell'avambraccio a pugno chiuso si avvanza e contemporaneamente si attacca l'avversario.
 - A) Cambio gamba posizionandosi sul lato interno e di fronte all'avversario calcio tra le gambe
 - B) Spostamento laterale e diagonale e pugno simultaneo, calcio diretto gamba indietro.
L'esercizio si farà di fronte e anche in posizione di combattimento

Parate dai calci circolari alti

1. Difesa esterna e contemporaneamente avanzare in diagonale sul lato opposto rispetto al calcio dell'avversario (avanzare verso destra se il calcio colpisce da sinistra)
2. Rotazione del busto e difesa con due avambracci (dalla parte muscolare interna) avanzando in diagonale e contrattacco ravvicinato.

Liberarsi da una presa frontale

1. Da una presa chiusa (le mani sono state afferrate): spinta delle mani sui genitali ginocchiata nello stesso punto liberarsi un braccio e attaccare
2. Presa aperta (le mani sono libere):
 - A) Colpo sul naso soprattutto se il mento dell'avversario è aderente al petto
 - B) Schiacciare gli occhi con i pollici
 - C) Tirare i capelli ed effettuare un movimento di leva sul mento
3. Presa aperta bassa:
Tirare i capelli colpendo con il palmo dell'altra mano sul viso dell'avversario, successivamente effettuare un movimento di leva sul mento
4. Presa aperta/chiusa sollevando:
Avvolgendo la gamba quella dell'avversario, ginocchiata, la mano e attacco con la mano

Liberarsi da una presa da dietro

1. Presa chiusa di mani: colpire all'inguine, colpo di tallone sul piede dell'avversario, liberare il braccio e colpo di gomito indietro
2. Presa aperta mani libere: si sporge il busto in avanti e si danno numerose gomitate al viso dell'avversario, calci alla tibia o sul piede, presa di un dito e leva.
Mezzo giro e calcio ai genitali.
3. Presa aperta/chiusa sollevando:
Avvolgere con le gambe quella dell'avversario, calcio montante ai genitali, liberare un braccio (se sono state afferrate) e attacco

Liberarsi da una presa ai capelli

1. Contro un aggressore che sta tirando i capelli verso sé: balzo in avanti con un avambraccio in protezione e colpo di palma con l'altra mano ai genitali
2. Contro una presa ai capelli frontale senza tirare: colpo sul dorso della mano che afferra bloccando di questa mano del cranio, torsione del pugno sporgendosi in avanti. Contemporaneamente si retrocede indietro e si attacca in funzione
3. Contro un aggressore che sta tirando i capelli di lato effettuare uno scatto in direzione dell'avversario, attacco di palmo ai genitali
4. Contro un aggressore che sta tirando i capelli indietro o di lato con una mano che afferra i capelli dalla tempia più distante da lui: retroversione rapida in direzione della presa attacco di mano ai genitali

Liberarsi dalla presa delle mani a terra (l'aggressore è seduto sopra la vittima)

1. Tirare le braccia verso il basso intanto che si sollevano le anche. Proiezione dell'avversario in avanti in diagonale e attacco ravvicinato
2. Riavvicinamento delle mani presa dal dorso della mano dell'avversario e torsione del pugno e del gomito girando l'aggressore di lato

Liberarsi dallo strangolamento a terra (l'aggressore è seduto sopra la vittima)

1. Liberarsi di una delle mani che strangolano e colpire agli occhi con le dita dell'altra mano
2. Agganciare verso il basso le mani che strangolano, spinta del bacino e proiezione dell'aggressore in avanti in diagonale, attacco ravvicinato
3. Contro uno strangolamento qualora il corpo dell'aggressore si trovi sulla parte alta del corpo della vittima: colpo sui gomiti, spinta del bacino e proiezione in diagonale attacco ravvicinato
4. Liberarsi da uno strangolamento qualora le due teste siano ravvicinate: agganciare una delle mani che strangolano e presa ai capelli dell'aggressore tirando con l'altra mano. Spinta dell'avversario sul lato e attacco ravvicinato
5. Liberarsi girando il braccio dell'aggressore (contro un aggressore che abbia il suo centro di gravità posizionando verso l'alto) attacco ravvicinato ruotando l'avversario sul lato.

Liberarsi dallo strangolamento a terra (l'aggressore è seduto di lato)

1. Agganciare una delle mani che strangolano, allontanare l'aggressore spingendolo con l'altra mano e introduzione del ginocchio. Calcio alla testa con gamba disponibile.
2. Stesso esercizio ma invece del calcio avvolgere la testa con la gamba portandola a terra. Chiave al braccio o colpo di tallone. Se l'avversario oppone resistenza dopo l'avvitamento delle gambe sulla testa, lo si fa cadere nell'altra direzione fino a portarlo a terra sul ventre. Chiave al gomito
3. Liberarsi da una presa laterale al collo: presa di un punto sensibile della testa dell'aggressore, tirare e attacco ravvicinato

Liberarsi da due soggetti che stringono le mani

1. Liberarsi facendo una leva agevolata con il gomito
2. Tirare un calcio al primo soggetto poi al secondo
3. Qualora si presenti un terzo assalitore mentre la vittima è già stretta tra due malfattori, è il terzo assalitore che questi dovrà attaccare per primo

Combattimento lento