



www.fikm.it



BASIC LEVEL

Cadute

1. Capriola avanti spalla destra
2. Capriola indietro spalla sinistra
3. Caduta in avanti ammortizzata
4. Caduta indietro ammortizzata
5. Cadute laterali sx e dx

Posizione di guardia

1. Posizione generale di guardia + posizione neutrale
2. Spostamento in tutte le direzioni
3. Baricentro con peso avanti e dietro

Pugni diretti

1. Sinistro e destro
1. Diritto sinistro o destro avanzando o indietreggiando

Gomitate

1. Gomitata orizzontale: in avanti – di lato – indietro

Colpi vari

1. Colpo di palmo mano
2. Colpo pugno a martello

Movimento di gamba (Ombra)

1. Shadow Boxing

Calci

1. Calcio frontale + verticale ai testicoli
2. Calcio laterale
3. Calcio indietro
4. Calcio circolare

Serie di attacchi

1. Combinazione di pugni e calci

Difese Esterne

1. 360° (Senza guardia)
2. 360° difesa e attacco simultaneo

Difese Interne

1. Difesa interna di palmo
2. Difesa interna di palmo abbassando le braccia dell'avversario

Difese Varie

1. Calcio di anticipo retrocedendo

Liberarsi da uno strangolamento frontale

1. Agganciare verso il basso le mani dello strangolatore e ginocchiata ai testicoli
2. Fermare l'aggressore prima dello strangolamento