



www.fikm.it



Expert Level

Proiezione Principali

1. Spazzata della gamba in diagonale verso l'esterno e indietro (osotogeri)
2. Proiezione di testa
3. Proiezione di anca
4. Proiezione di spalla

Calci e spazzate

1. Spazzata di calcio circolare avanti

Parate da pugni diretti al viso

1. Difesa esterna con la mano sinistra con il palmo girato all'esterno contro un sinistro
 2. Difesa esterna con la mano destra con palmo girato all'esterno contro un destro
- Nota: In ambo i casi si bloccherà il braccio dell'avversario se possibile

Difesa dai calci laterali

1. Un passo indietro sollevando la gamba avanti. La parata si effettua con il braccio in avanti che rompe la gamba dell'avversario. Il palmo della mano è orientato verso l'esterno. Attacco ravvicinato
2. Stessa Parata:
 - A) Con la mano in avanti mentre si porta avanti il diagonale la gamba dietro
 - B) Con la mano dietro mentre si porta avanti in diagonale la gamba avanti

La tecnica è efficace contro un calcio di altezza media

3. Difesa esterna bassa con il braccio indietro. L'impatto della deviazione si effettuerà sulle parte esterna dell'avambraccio.
4. Difesa interna con l'interno dell'avambraccio e contrattacco da un calcio medio alto

Tecniche supplementari di difesa da altri tipi di calci

1. Contro un calcio circolare: scatto in avanti e difesa esterna con le due braccia uno in basso e l'altro in alto e contrattacco. Possibilità di proiezione dell'avversario
2. Contro un calcio circolare alto: parata dell'avambraccio sollevare sopra la testa la gamba che colpisce contemporaneamente raddrizzarsi proiettando l'avversario e contrattaccando
3. Contro un calcio circolare indietro scatto in avanti e parare con entrambe le mani una in basso l'altra in alto

4. Contro lo stesso calcio alla schiena o alla parte posteriore dell'avversario all'inizio del suo attacco

Chiavi ai pugni

1. Tirando
2. Spingendo verso un avversario che tira il suo braccio verso di sé
3. Con l'aiuto dei pollici tirando o spingendo
4. Dando una gomitata e tirando o spingendo

Utilizzo del coltello

1. Insegnamento delle diverse prese: dall'alto in basso dal basso in alto in affondo e di colpo incrociato

Parate contro attacchi di coltello

- A) Difesa verso attacco dell'alto in basso:
 1. Calcio diretto tra le gambe. Il seguito secondo la situazione e la necessità
 2. Parata dell'avambraccio e contrattacco bloccando l'avambraccio dell'avversario
- B) Difesa verso attacco dal basso in alto
 1. Parata dell'avambraccio e contrattacco
 2. Parata dell'avambraccio avanzando in diagonale contrattacco indietro di pugno e presa della mano che tiene il coltello
Parata dell'avambraccio avanzamento all'interno dell'aggressore. Cambio di mano bloccando l'avambraccio armato e attaccando dall'altro.
- C) Difesa da attacchi in affondo
 1. Calcio diretto al centro del corpo o all'ascella
 2. Avanzare in diagonale inclinando il busto di lato calcio circolare e laterale
 3. Difesa interna con avambraccio (dall'interno) presa e attacco
Difesa interna con avambraccio (dall'interno) cambio di mano catturando il braccio armato e attacco dell'altro

Difesa da attacco di bastone

1. Dall'alto in basso: scatto in avanti con parata simultanea esterna in affondo verso l'alto. Contrattacco avanzando all'interno
2. Dall'alto in basso scatto in avanti con parata simultanea esterna in affondo verso l'alto. Avanzamento all'esterno, contrattacco con una delle due mani. Avanzamento delle gamba opposta alla mano che ha effettuato la parata
3. Dall'alto in basso: parata esterna e scatto in avanti di due passi si arriva dietro all'aggressore e si contrattacca
4. Parata da un attacco laterale: scatto in avanti un braccio in alto presa del braccio e contrattacco

Liberarsi dalla presa con una mano alla giacca/giubbotto o altro abbigliamento stabile

1. Contrattacchi violenti se non ci sono possibili alternative
2. Retrocessione di un passo e abbassare rapidamente il braccio verso l'interno con un movimento rotatorio
3. Stesso esercizio si prosegue con una chiave sul gomito dello stesso braccio
4. Chiave sul pollice della mano che afferra. L'altra mano prende solidamente il pugno dell'aggressore o lo mantiene a distanza
5. Contro la presa della spalla o della camicia da dietro (tirando o meno): alzare il braccio a lato della presa girandosi e avanzando verso l'avversario. Contrattacco

Liberarsi dalla presa alla camicia con l'aiuto di due mani

1. Retrocessione di un passo girandosi con il braccio alzato e riportato all'interno, contrattacco con un pugno a martello o di taglio della mano e ginocchiata
2. Retrocessione di un passo girandosi, presa della mano dell'aggressore e ritorno rapido dell'altro lato effettuando una chiave al pugno e al gomito dell'avversario

Parate contro coltello

1. Parata contro un assalitore che proviene da vari angoli e attacca in vari modi

Parate da colpi di coltello incrociati

1. Tecniche di difesa con calcio diretto (come contro un affondo)
2. Calcio basso laterale (come contro un affondo)
3. Prima dell'attacco, lanciare un oggetto leggero in direzione dell'aggressor. Può essere efficace contro tutti i generi di aggressioni da coltello. Questo gesto è immediatamente seguito da un contrattacco.
4. Ritirarsi al primo colpo per tornare sul secondo parando con una o due avambraccio e contrattacco. Se l'aggressore è molto vicino è possibile parare l'attacco fin dal primo colpo (più difficile)

Parate da attacchi di bastone in affondo (o fucile a baionetta)

1. Parata interna del palmo e avanzamento in diagonale, verso il lato esterno dell'assalitore
Presa del bastone e contrattacco
2. Parata interna del palmo e avanzamento in diagonale, verso il lato interno dell'assalitore

Presa dell'arma con le mani, calcio

Neutralizzazione di un aggressore che minaccia con un revolver

1. Contro una minaccia frontale a varie distanze e livelli
2. Contro una minaccia da dietro, il revolver è a contatto con la vittima, vari livelli
3. Contro una minaccia di lato, il revolver è a contatto con la vittima davanti al gomito, dietro al gomito

Liberarsi da varie prese

1. Liberarsi da una stretta chiusa spinta indietro proiezione avanti
2. Liberarsi da una stretta aperta spinta indietro proiezione avanti
3. Liberarsi da una stretta aperta spinta avanti rigirarsi colpendo con le braccia e caduta a terra
4. Liberarsi da una presa con un colpo laterale chi esegue la presa bassa girando movimento di caduta girando e proiezione avanti
5. Liberando dalla stessa presa però questa volta assicurata con a pressione verso il basso sulla cervicale proiezione indietro
6. Liberarsi da una presa con un colpo da diretto l'assalitore spinge in avanti proiezione avanti
7. Liberarsi dalla chiave alle braccia da dietro (presa da poliziotto) inclinazione del busto discesa a terra e leva sulla gamba con un calcio
8. Liberarsi dal doppio Nelson presa di un dito e leva sul medesimo proiezione avanti e proiezione indietro

Attacco – difesa , Contrattacco-parata contro il primo aggressore

Combinazione di tutte le tecniche dei livelli precedenti

Tecniche di difesa e attacco a terra contro un aggressore in piedi

Una possibile soluzione se si è stati duramente colpiti e non si è più totalmente lucidi

1. Gettarsi a terra e difendersi con i piedi in direzione dell'aggressore

Tattiche di combattimento

1. Attacco all'avversario nell'istante stesso in cui da inizio alla sua azione
2. Attacco ad un altro punto del corpo dell'avversario prima e dopo l'insuccesso del primo attacco
3. Passaggio dal combattimento a distanza al combattimento a mezza distanza (e il contrario)
4. Azione nell'ottica di limitare i movimenti o di colpire duramente gli arti dell'avversario
 - A) Attacchi decisi alle estremità degli arti o alle articolazioni (mani, gomiti, ginocchia)
 - B) Presa delle dita dell'avversario ed esecuzione di leve attaccando di calcio e di pugno
 - C) Stringere con un braccio entrambe le braccia dell'avversario attaccando
 - D) Con l'ausilio di entrambe le braccia si limitano i movimenti di ambo le braccia dell'avversario attaccando

Difesa da un aggressore armato di bastone che attacca da vari angoli

Combattimenti

1. Combattimenti rapidi
2. Combattimenti lenti