



www.fikm.it



Intermediate Level

Cadute

1. Caduta ammortizzata di lato

Pugni Diretti

1. Combinazioni di pugni appresi finora con il livello Basic

Ganci

1. Gancio sx e dx a varie distanze

Vari tipi di pugno

1. Colpo a martello livelli e direzioni varie
2. Montanti
3. Pugno indietro laterale e con avvitamento
4. Diretto a dita tese in avanti

Gomitate

1. Gomitata verticale in alto in basso indietro (media e alta)
2. Gomitata orizzontale frontale

Calci

1. Footwork nelle differenti direzioni
2. Calcio montante indietro
3. Tutti i calci vanno eseguiti con la gamba anteriore e posteriore dalla posizione di guardia

Difesa interna da un pugno diretto

1. Difesa interna con il palmo sinistro contro un destro e simultaneamente attacco di destra
2. Difesa interna con il palmo sinistro contro un destro e simultaneamente attacco di destra abbassando con la mano sinistra la destra dell'avversario
3. Difesa interna con l'avambraccio sinistro contro un destro a contrattacco con un destro (possibilità di bloccare e abbassare il braccio dell'avversario)
4. Stesse difese con braccio destro

Difesa esterne dai pugni

1. Difesa esterna da un gancio: il lato esterno dell'avambraccio colpirà il braccio dell'avversario; la testa in protezione infossata tra le spalle
2. Difesa esterna: Queste difese comprendono l'attacco ravvicinato simultaneo
3. Difesa esterna copertura con l'avambraccio e attacco con l'altro pugno

Difese dai calci diretti

1. Difesa interna con il palmo della mano (di fronte) avanzando il contrattacco si farà con la mano che para il calcio o con l'altra
2. Difesa esterna girando il palmo all'esterno dalla posizione frontale avanzando e attaccando da vicino
3. Difesa interna dell'avambraccio in avanti (il sinistro per un destro, il destro per un mancino) da un calcio alto e contrattacco

Difese dai calci con l'ausilio dei piedi o delle gambe

Fernando i calci, deviandoli o assorbendone l'impatto

1. Parata generale con la tibia della gamba deviando o assorbendo l'impatto deviazione per calcio basso diretto o assorbimento per calcio basso circolare
2. Blocco del piede, tallone girato verso l'interno contro un calcio diretto
3. Blocco del piede, tallone girato verso l'esterno contro calcio diretto
4. Difesa generale caricando in avanti con il ginocchio alzato la tibia indietro
Si tira un colpo con il ginocchio sulla coscia dell'avversario

Difesa del corpo schivando un attacco dell'aggressore

1. Schivare con il busto all'interno e contrattaccare con un calci e/o pugni
2. Schivare con il busto sui lati
3. Spostamento in varie direzioni per uscire e schivare i colpi rompendo la distanza e cambiando direzione

Liberarsi dalle prese alle mani

Liberarsi dallo strangolamento

1. Liberarsi da uno strangolamento frontale: retrocedere di un passo alzando
2. Liberarsi da uno strangolamento da dietro: avanzare di un passo alzando un braccio
3. Liberarsi da uno strangolamento da dietro: agganciare le mani verso il basso, mezzo giro mettendo in leva la mano dell'aggressore

Liberarsi dallo strangolamento da dietro

1. Presa del pugno, colpo ai genitali, mezzo giro sul braccio e controllo dell'avversario in chiave a terra.
2. Proiezione immediata