

PROGRAMMI D'ESAME
PER IL PASSAGGIO DI GRADO
DI KICK BOXING

DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA

L'allievo deve essere scrupolosamente impostato secondo una razionale preparazione atletica, atta alla:

- **STIMOLAZIONE CARDIO RESPIRATORIA**
- **TONIFICAZIONE E POTENZIAMETO MUSCOLARE**
- **ALLUNGAMENTO FASCE MUSCOLARI**
- **MOBILITA' ARTICOLARE**

Posizione di guardia frontale: sx e dx (la posizione deve essere assunta in base alle attitudini soggettive)

Spostamenti: lineari avanzando e indietreggiando (senza cambio di guardia).

Tecniche di braccia: da posizione frontale, studio ed applicazione del:

- diretto anteriore (jab)
- diretto posteriore (diretto)
- parate con palmo della mano e avambracci da attacchi di jab o diretto.
- Copertura d'avambracci sui diretti

Applicazioni:

- della combinazione a vuoto di jab - diretto (1-2) e viceversa, diretto – jab (2-1)
- della combinazione a bersaglio:
  - da fermo, 2 tecniche e uno spostamento
  - mobile 2 tecniche e due spostamenti
- della combinazione di 3 tecniche a braccia alternate:
  - a vuoto = jab diretto jab, diretto jab diretto
  - a bersaglio = da fermo 3 tecniche 2 spostamenti
  - a bersaglio = da fermo 3 tecniche 3 spostamenti.

Tecniche di gambe

Tutte le tecniche debbono essere portate sia avanzando che indietreggiando, a vuoto ed a contatto senza cambio di guardia.

- Calcio frontale medio e alto, con gamba avanti e gamba arretrata
- Calcio circolare (anca aperta) medio alto, con gamba avanti e gamba arretrata
- Calcio circolare tibia al tronco (anca chiusa distanza ravvicinata)
- Calcio verticale (ad ascia) dall'interno verso l'esterno e, vice versa, gamba avanti e g. arretrata.

Applicazioni:

Combinazioni incrociate miste di 3-4 tecniche da posizione frontale sx es:

- jab diretto, calcio verticale sx e dx, calcio circolare sx e dx, c. frontale sx e dx.
- jab diretto, c. frontale dx, c. circolare sx.,
- calcio frontale sx, calcio circolare dx, calcio verticale sx.
- calcio circolare sx, jab diretto, calcio circolare dx.

Le combinazioni possono essere molteplici a discrezione del Maestro, fondamentale per il lavoro a coppie è insegnare a dare i riferimenti reali per il contatto. Il contatto deve essere portato sulle mani del compagno d'allenamento.

Calci bassi, parate, schivate.
Low kick gamba dietro con e senza cambio guardia, parata in bloccaggio gamba anteriore e posteriore laterale.

Studio es applicazione della schivata di tronco non circolare su attacco di jab e di diretto.

Studio della dinamica di spostamento (saltellando) nei sensi:
orario antiorario avanzando indietreggiando

Applicazione a vuoto ed a contatto di combinazioni: pugni, calci e miste.
Una ripresa di 2/3 minuti usando la dinamica di spostamento, e le tecniche acquisite.

Copertura totale con avambracci

DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIO

Posizione da guardia frontale a guardia laterale
Spostamenti:
da posizione frontale sx combinazioni di 3 tecniche di cui le prime due con lo stesso braccio, abbinarle agli spostamenti frontali, e arretrando

Tecniche di braccia:
Studio e applicazione del gancio sx e dx, al viso e al tronco, da posizione frontale sx.

Applicazioni:
jab jab diretto a bersaglio da fermo e con spostamenti ad ogni tecnica
applicazione del gancio in combinazione con il diretto, variando il bersaglio, dal viso, al tronco e con uscita dopo la schivata circolare.

- Jab gancio sx diretto
- Jab diretto gancio sx
- Diretto gancio sx gancio dx diretto

applicazione dei combinazioni miste es.:pugni – schivate – rientri – con pugni e calci in funzione della distanza dell'avversario esempio:

- Jab diretto – schivata circ. sx o dx, gancio sx o dx in funzione della distanza.
- Applicazione del diretto o jab al tronco o al viso in fase di contrattacco su attacchi di jab o calcio circolare.

Tecniche di gambe

- Calcio laterale
- Calcio diretto all'indietro
- Calcio circolare medio di tibia al tronco saltato frontalmente
- Calcio semi circolare a salire verso l'interno
- Calci semi circolare a salire in rotazione verso l'esterno?
- Calcio frontale saltato con la gamba avanzata e arretrata
- Low kick progressivi alternati gamba dietro e avanzata ?
- Metodiche bloccaggi dei low kick +contrattacco con la stessa gamba.

Applicazioni:
Studio e applicazione di combinazioni miste di 4-6 tecniche di : pugni e calci, schivate con rientri.

Parate, schivate, spazzate.

- Schivata circolare di tronco da sx verso dx e dx verso sx su attacchi di: jab,diretto e gancio
- Bloccaggi su attacchi di gancio
- Sbilanciamento (spazzata) sul piede dell'avversario

Tutte le tecniche acquisite, devono essere portate sia in guardia sx e dx.

Introduzione al combattimento libero, con relativi regolamenti gare.

DA CINTRA ARANCIO A CINTURA VERDE

Spostamenti:
spostamenti avanzando e arretrando con e senza cambio guardia
applicazione dello spostamento di tronco con semi spostamento e contrasto simultaneo con i pugni

Tecniche di braccia:
Gancio al plesso simultaneo alla schivata circolare.
Studio e applicazione del montante al mento e al tronco.
Studio e applicazione di combinazioni ganci:

- al tronco e viso con stesso braccio
- al viso e tronco con stesso braccio

Applicazioni:
Combinazioni di 3 - 4 - 5 tecniche di braccia guardia sx:

- Jab montante dx gancio sx
- Jab diretto montante sx
- Diretto gancio sx montante dx
- Jab diretto gancio sx gancio dx
- Diretto ja mintante sx gancio dx
- Jab montante dx montante sx diretto
- Jab gancio sx montante dx montante sx gancio dx
- Jab jab diretto gancio sx montante dx
- Diretto montante sx gancio sx gancio dx jab.
- jab diretto (avanzando) pugno con il dorso dx, pugno con il dorso sx in rotazione.

Combinazioni miste di braccia 4-6 tecniche da guardia sx:

- Jab gancio sx montante dx, pugno con dorso dx avanzando, pugno con dorso sx in rotazione, diretto
- Diretto montante sx gancio sx gancio dx pugno con dorso dx avanzando, pugno con dorso sx in rotazione, diretto
- Pugno dorso sx, pugno dorso avanzando, pugno dorso in rotazione diretto gancio sx montante.

Tecniche di gambe

- Calcio circolare di tibia saltato in rotazione
- Calcio laterale con al gamba avanti, gamba arretrata
- Calcio semi circolare a salire verso l'interno saltato
- Calcio semi circolare a salire verso l'interno saltato ed in rotazione di 360° (Butterfly) sx e dx.
- Calcio circolare a salire verso l'esterno, saltato sx e dx

- Calcio circolare a salire verso l'esterno, saltato ed in rotazione di 180° sx e dx
- Calcio circolare saltato sx e dx al viso, al tronco, di tibia e in rotazione
- Combinazioni miste di calci doppiando con la stessa gamba

Studio ed applicazione di combinazioni miste, pugni e calci.

Tecniche di proiezione su attacchi di calci circolari.

Combattimento sportivo e sue regole.

Parate con avambracci, da attacchi di calci

DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU

Studio e applicazione della guardia laterale e relative dinamiche.

Tecniche di braccia
Studio e applicazione di combinazioni miste di tecniche (3-5-di braccio di cui 2 con lo stesso)

Applicazioni miste, pugni e calci:
Da guardia sx= jab montante sx diretto
diretto montante dx gancio sx colpo con il taglio della mano.
Jab - montante dx - pugno con il dorso dx avanzando

Studio e applicazione di combinazioni miste di :attacchi di pugni e calci, schivate e rientri con pugni e calci. Le tecniche debbono essere scelte in funzione della distanza dell'avversario.
Combinazioni doppiate ed incrociate, da sx a dx e da dx a sx, di pugni in abbinamento alle schivate: laterali, in flesso torsione, in arretramento

Tecniche di gambe
Studio e applicazione di combinazioni miste di tecniche (3-5) di gamba di cui 2 con la stessa.

Studio e applicazione dei calco calcio verticale saltato, dall'interno verso l'esterno e vice versa con gamba avanzata e arretrata calcio circolare all'indietro d'aggancio, frontalmente ed in rotazione di 180° (più combinazioni miste di calci doppiando con la tecnica sopra citata calcio uncino hook kick)

Applicazioni:
da guardia sx = calcio ad ascia sx – calcio circolare sx - calcio semi circolare a salire in rotazione verso l'esterno. Calcio frontale dx – calcio circolare sx – calcio circolare dx – calcio laterale dx – calcio diretto all'indietro.

Parate, schivate, spazzate, proiezioni
studio e applicazione delle parate (con il palmo della mano) atte ad deviare tecniche di pugni (jab diretto) ed relativi contro attacchi – frontali o in rotazione.
Studio ed applicazioni di tecniche di proiezione su attacchi di calci in rotazione.
Strategie di combattimento libero:
- Ripresa di pugilato media distanza + schivate e deviazioni

- Corta distanza, ganci montanti e schivate
- Media e corta progressiva

Studi e applicazione dei low kick ed spostamento e contrasto simultaneo (interno coscia gamba d'appoggio), sequenziando un bloccaggio di calcio circolare con deviazione della gamba calciante dell'avversario, attaccando di low kick la stessa gamba nella parte posteriore. (flessori coscia).

DA CINTURA BLU A CINTURA MARRONE

Spostamenti + t**ecniche di braccia e gambe**
studio ed applicazione delle combinazioni incrociate di pugni con lavoro attivo alla corta distanza, in successione, schivate circolari da dx a sx, e da sx a dx su attacchi di jab o diretto.

Studio e applicazione della doppia schivata (a pendolo) su attacchi di (1-2) jab diretto ed relative tecniche di rientro con combinazioni miste:
Spostamento lineare di tronco (ammortizzando in arretramento), da attacchi di pugni diretti, ed immediati rientri con combinazioni miste di pugni e calci.

Applicazioni:
- Ganci – montanti – ganci.
- Montanti – ganci – montanti.
- Montanti – ganci – ganci.

Tutte le tecniche devono essere eseguite alla corta distanza.
Doppia schivata da pugni diretti e relativo rientro con contro attacchi in cambio di direzione, o con contrasto simultaneo.
Doppia schivata da calci, in funzione della distanza, con e senza cambio di direzione.

Tecniche di gambe
Studio e applicazione dei calci:
- Calcio circolare all'indietro a gamba tesa, frontalmente ed in avvitamento di 180°.
- Calcio verticale in rotazione a 180°.

Applicazioni:

Parate, schivate, spazzate.

Studio ed applicazione delle combinazioni incrociate di pugni con lavoro attivo alla corta distanza.

Studio e applicazione di tecniche di proiezione su attacchi di pugno in fase di attacco e contrattacco.

Combattimento sportivo regole ed arbitraggio.

Combattimento libero ravvicinato, con **difesa passiva**, mandare a vuoto i colpi dell'avversario, schivate, e con **difesa attiva**, schivate con rientri e contro attacchi simultanei

Studio ed analisi del:
- senso della distanza tecnica
- Tempo d'applicazione tecnica.

Combinazioni progressive e continue con cambi guardia.

DA CINTURA MARRONE A CINTURA NERA

Spostamenti:
Studio e applicazione del cambio guardia (da guardia frontale sx a laterale).
Studio e applicazione del cambio di direzione.
Studio e applicazione di combinazioni miste: pugni, calci ---- calci, pugni, cambiando di guardia durante l'esecuzione tecnica progressiva.
Studio e applicazione delle tecniche fondamentali di calci in slittamento
Studio e applicazione delle tecniche fondamentali, piede scaccia piede, con passo con saltello.

Tecniche di braccia e gambe

- Esatta conoscenza ed applicazione delle dinamiche d'attacco: avanzando, arretrando e nei sensi:orario, antiorario,cambi di angolazione, cambi di guardia
- Sviluppo ed esecuzione esatta di tutte le tecniche di: pugni - schivate - calci – proiezioni.

Studio e applicazione del gancio discendente.

Fondamentali di tecniche di gambe

- Calcio diretto all'indietro saltato con rotazione di 180°
- Calci circolari all'indietro d'aggancio e gamba tesa, saltati con rotazione di 180° .

Finte e Inviti
Studio e applicazione delle finte e degli inviti (per attrarre l'attenzione dell'avversario su una tecnica (appena accennata) e colpire nell'altra direzione con tecniche appropriate in funzione della guardia e della reazione dell'avversario: abbinare un cambio di direzione o un cambio di ritmo progressione

Combattimenti liberi di boxe e di kick boxing:

- Attacco
- Difesa passiva (schivate copertura)
- Difesa attiva (contrasti simultanei o schivate con rientri immediati).
- Tecniche di proiezione su vari tipi di calci.

Nozioni generali all'uso di: sacco - pao - corda - pesi.

CONSIGLI UTILI

Preparazione tecnica, preatletismo generale, potenziamento organico, allungamento muscolare, flessibilità articolare.
Introduzione alla preparazione atletica atta alla stimolazione:

- cardiocircolatoria (interval-training)
- tonificazione e potenziamento muscolare (circuit-training)

Biomeccanica e fisiologia delle applicazioni dinamiche dell'uso delle tecniche di:

- braccia (trasmissione, sviluppo progressivo della forza cinetica)
- gambe (trasmissione, sviluppo progressivo della forza cinetica)

Strategia ed applicazione delle tecniche di:

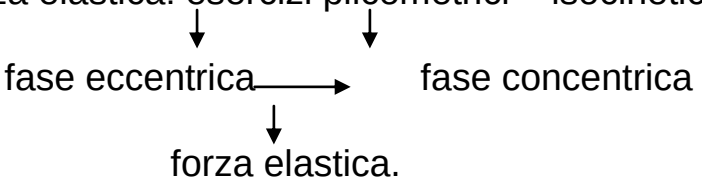
- braccia (in fase di attacco – contrattacco progressivo e simultaneo)
- gambe (in fase di attacco – contrattacco progressivo e simultaneo).

Strategia ed applicazione delle tecniche singole o in combinazione in funzione della:

- distanza
- traiettoria
- della guardia (attaccante – attaccato)
- della guardia frontale – laterale
- bersaglio basso – medio – alto

Sviluppo allenante per migliorare la:

- forza attiva dinamica: esercizi isotonici (a corpo libero con i pesi)
- forza passiva statica : esercizi isometrici
- forza elastica: esercizi plicometrici – isocinetici



Sviluppo della potenza:
lavoro svolto nell'unità di tempo (massa x spostamento = forza)
fattore allenante: velocità d'esecuzione mantenendo costante la massa di spostamento = forza.

Strategia ed applicazione delle dinamiche di spostamento nelle varie fasi di: attacco
Contrattacco → progressivo
→ simultaneo

Con e senza cambi di guardia e cambio di angolazione:

- spostamento in senso orario – antiorario – frontale
- avanzando
- arretrando
- semi-spostamenti laterali
- spostamenti laterali in rotazione
- spostamenti circolari

Strategia tecnica:
difesa attiva: schivate + contro attacchi – tecniche d'incontro simultaneo
difesa passiva: schivate di busto → schivate laterali
→ torso flessione
→ schivata circolare ammortizzando.

Tecniche di bloccaggio e di deviate su attacchi di braccia e di gamba.

Finte ed inviti.

Strategia del corpo a corpo (distanza media – corta – clinch come uscire come difendersi).

Studio delle tecniche pugilistiche: diretti, ganci, montanti, schivate e contrattacchi.

Studio di tutti i tipi di tecnica di gamba:

- calci in linea frontale, laterale, circolare e rotazione
- calci in slittamento, saltati, in appoggio
- calci a bersaglio a livello basso, medio e alto.

CONCETTI FONDAMENTALI

Forza direzionale in funzione della:

- distanza
- tecnica (traiettoria lineare, circolare, in rotazione, crescente)
- tempo di applicazione
- bersaglio (viso o tronco)
- copertura costante.

Tecniche di braccia in movimento: coordinare le gambe, lo spostamento, il busto, le spalle, le braccia e la tecnica:

- massa in spostamento avanzando = spostamento anteriore e richiamo gamba posteriore
- massa in spostamento arretrando = spostamento posteriore e richiamo gamba anteriore
- massa in spostamento girando = 1) in senso orario spost. lateralmente gamba anteriore e poi posteriore
  2) in senso antiorario spost. lateralmente gamba posteriore e poi anteriore.
- avvitamento con le anche, il busto, la spalla per finalizzare la tecnica, la somma di queste energie in coordinazione si ottiene: POTENZA D'IMPATTO.

Tecniche di gamba in movimento coordinare: le gambe, lo spostamento, il busto, le gambe e la tecnica.

- massa in spostamento (come sopra) più tecniche con salto
- avvitamento anche con busto, tecnica finale = somma di queste energie in coordinazione si ottiene: POTENZA D'IMPATTO.

<u>Affinché una tecnica sia efficace si richiede: potenza, velocità e precisione:</u>

1. La forza d'impatto è dovuta alla coordinazione tra la velocità di spostamento del corpo, in direzione del bersaglio, e al somma di forze createsi per gli avvitamenti sopra citati; la contrazioni isotoniche ed isometriche delle masse muscolari interessate e la velocità di esecuzione tecnica.

2. La distanza è lo spazio che separa l'esecutore di tecniche dal suo bersaglio.

3. Il tempo d'applicazione è quel lasso di tempi che serve a percorrere tale distanza, ed è strettamente in relazione alla traiettoria della tecnica, (in fase di attacco) mentre in fase di contrattacco bisogna considerare anche la velocità d'azione dell'avversario.

4. Per copertura costante nelle tecniche di braccio; si intende il lavoro che deve svolgere il deltoide del braccio nella fase di una esecuzione tecnica, per coprire la parte esterna ed centrale del mento; l’altro arto passivo deve con la mano coprire la restante parte scoperta del mento e con il gomito proteggere le costole fluttuanti il più possibile.

5. Fondamentale è tornare il più rapidamente possibile in guardia dopo avere portato qualsiasi attacco.