

KARATE FIGHT CONTACT



PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI CINTURA

Vi presentiamo il programma didattico e tecnico della disciplina denominata Karate Fight Contact, nata dall'esigenza di creare uno stile di combattimento che riprendessi i fondamenti di un'arte marziale pura e dura come il karate alle sue origini, rivisto e ridimensionato agli attuali sport da ring, conformando il linguaggio a tali aspetti al fine di diffondere e promuovere in modo ancor più incisivo il nostro sport, al quale i direttori tecnici, gli istruttori di tutta Italia e non dovranno uniformarsi.

Naturalmente il programma vuol essere una traccia per quanto concerne i passaggi da cintura BIANCA fino alla NERA (esami curati dallo stesso ideatore, nonché Mastro Claudio Corrias riconosciuto dalla CSEN ente promozionale allo sport riconosciuto dal CONI),

La nostra programmazione didattica e tecnica è basata su un'esperienza marziale risalente a più di trent'anni che tiene conto delle varie situazioni che possono venirsi a creare per la strada e non, con l'obiettivo di raggiungere traguardi non solo per coloro che seguono l'agonismo, ma anche per chi non partecipa all'attività agonistica.

NORME GENERALI ISCRIZIONE ATLETA

L'atleta/tecnico deve essere in possesso del Passaporto Sportivo Federale, che rimane l'unico documento valido quale certificazione dell'attività svolta e dovrà essere sempre presentato ad ogni attività Federale per la compilazione, l'aggiornamento e l'attestazione di gare, corsi e passaggi di grado. Inoltre dovranno esserci allegate le certificazioni mediche come da regolamento vigente, oltre che all'assicurazione;

Per semplificare la lettura il programma utilizza le terminologie utilizzate dagli sport da combattimento essendo il nostro un vero e proprio karate a contatto pieno si riporta qui di seguito una breve leggenda delle tecniche principali e maggiormente utilizzate nel nostro stile di combattimento:

kumite no kamae = guardia normale/guardia da combattimento
nagashi = uscita laterale
jodan age uke = parata alta
chudan uke = parata media
gedan barai uke = parata bassa
empi = gomitata
ura ken = pugno dorso mano
mawashi tsuky = gancio
tzuky diretto = anteriore
ura tsuky = montante
gyaku zuky = diretto posteriore
mae geri = calcio frontale
mawashi geri jodan chudan e gedan = calcio circolare alto medio basso
sokuto = calcio laterale
ura mawashi = calcio a uncino
ushiro geri = calcio girato diretto
ashi barai: spazzata sul piede davanti
de ashi barai: spazzata a portar via e/o sul piede in avanzamento e/o sul piede dietro
ushiro ashi barai: spazzata all'indietro
ushiro mawashi ashi barai: spazzata circolare all'indietro
hiza geri = ginocchiata

DA CINTURA BIANCA A CINTURA GIALLA (DAL 1° AL 9° MESE)

Presentazione del KARATE FIGHT CONTACT: breve sua storia per sommi capi e come si articola

PREPARAZIONE ATLETICA

Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale

POSIZIONI di GUARDIA

Guardia Frontale sx e dx;

Guardia Laterale sx e dx

SPOSTAMENTI

Semi spostamento in avanti e indietro

Spostamento in avanti e indietro

Avanzare con la gamba posteriore

PARATE

Parata alta interna e esterna (deviazioni verso l'interno o l'esterno con il palmo o il dorso della mano)

Parata media interna e esterna (deviazione verso l'interno o l'esterno con l'avambraccio)

Parata bassa (spinta verso il basso con il palmo della mano)

PUGNI

Diretto sx e dx;

Gancio sx e dx;

CALCI

Calcio frontale sx e dx;

Calcio circolare sx e dx - vari livelli -

Le tecniche di pugno gomito calcio e ginocchio devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

COMBINAZIONI

IN GUARDIA FRONTALE :Sx e Dx

Diretto ant. + Diretto post. + Gancio (sia da fermi che con spostamento in avanti)

Parata alta esterna o interna + diretto braccio post.

Parata media esterna o interna + diretto braccio post.

Parata bassa + diretto braccio post.

Diretto ant. + diretto post + calcio frontale gamba post. (pugni da fermi e calcio sia da fermo che avanzando)

Calcio frontale con spostamento gamba ant. + diretto ant. + diretto post.

Calcio circolare gamba posteriore alle tre altezze (avanzando di un passo) + diretto post. + gancio ant.

KUMITE

Prime sessioni di kumite indossando le protezioni (caschetto guantoni calzari etc)

DA CINTURA GIALLA A CINTURA ARANCIO (DAL 9° AL 18° MESE)

PREPARAZIONE ATLETICA

Capacità di utilizzare la corda (salto della corda)

Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare : Scatti e Ripetute.

POSIZIONI di GUARDIA

Passaggio dalla guardia frontale sx alla dx

SPOSTAMENTI

Semi spostamenti laterali sx e dx

Spostamenti laterali sx e dx

Slittamento del piede posteriore, (trascinato dal moto in avanti della tecnica anteriore)

PARATE – pugni – calci – ginocchia

Parata bassa con deviazione dall'interno all'esterno

Bloccaggio con la tibia e assorbimento - schivata del tronco all'indietro;

Schivata con flessotorsione del busto a sx e a dx

PUGNI

Montante sx e dx

Colpo con il dorso della mano sx e dx;

CALCI

Calcio laterale sx e dx;

calcio ad uncino sx e dx;

calcio circolare basso sx e dx tirato con la tibia e non il collo del piede sull'esterno della coscia

calcio girato diretto

Le tecniche qui sopra riportate devono essere portati sia da fermi con gli arti anteriori che da fermi con quelli posteriori, sia avanzando (di un passo) con gli arti posteriori, sia con spostamento con gli arti anteriori, sia sx avanti che dx avanti.

COMBINAZIONI

IN GUARDIA FRONTALE sx e dx

Sbilanciamento abbinato al colpo diretto posteriore

Colpo con il dorso mano ant. + diretto posteriore (entrambi i colpi slittando in avanti)

Calcio laterale posteriore + colpo col diretto ant. + diretto post.

Calcio a uncino doppiato col calcio circolare con spostamento (stessa gamba) + diretto post.

Calcio frontale gamba ant. Con spostamento + diretto ant. + diretto post. + gancio ant.

Semi spostamento laterale a dx + calcio circolare sx + diretto destro e viceversa

Schivata in flessotorsione a dx + diretto post. + calcio circolare ant.

Schivata in flessotorsione a sx + gancio ant. + montante post

Calcio circolare basso all'esterno coscia - assorbimento tibia stesso lato + diretto post

Capacità di eseguire tutte le combinazioni acquisite lavorando in coppia con un compagno sacco e guanti passata, effettuare sessioni di kumite light.

Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro eventualmente coadiuvato da un istruttore riconosciuto.

Le tecniche dovranno essere perfezionate per ogni grado.

DA CINTURA ARANCIONE A CINTURA VERDE (DAL 18° AL 27° MESE)

PREPARAZIONE ATLETICA

Introduzione del lavoro a intervalli (interval training)

SPOSTAMENTI

Switch (cambio guardia spostando solo i piedi e ritorno alla posizione iniziale)

Semi spostamenti e spostamenti circolari sx e dx

PARATE

Schivata circolare sx e dx

Bloccaggi con l'avambraccio su colpi di pugno e di calcio sferrati sia al viso che ai fianchi

PUGNI

Combinazione diretto ant. + colpo di taglio mano post.

Combinazione colpo di taglio mano ant. + colpo di taglio mano post.

Combinazione colpo di taglio mano lateralmente ant. + colpo di taglio mano lateralmente post.

Il montante (sx e dx)

CALCI

Uso della tibia nei calci

Circolari bassi tirati verso l'interno della coscia

Calcio diretto all'indietro avanzando

Calcio ad ascia dall'esterno all'interno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calcio ad ascia dall'interno all'esterno gamba posteriore e con gamba anteriore

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia frontale)

Calci (laterale e uncino) gamba posteriore in rotazione avanzando (da guardia laterale)

Calci saltati (in elevazione); tutti i calci studiati finora eseguiti con la gamba anteriore (in elevazione)

GINOCCHiate

Colpo di ginocchio frontale saltato

SPAZZATE

Spazzata eseguita con la pianta del piede

NOTA BENE

Capacità di eseguire tutte le tecniche acquisite abbinate agli spostamenti conosciuti

COMBINAZIONI

In guardia frontale sx e dx:

Calcio circolare gamba ant. con spostamento + diretto post.

Calcio a uncino ant. e post. con spostamento doppiato con il calcio laterale al fianco

Calcio circolare ant. e post. con spostamento doppiato con il calcio a uncino + diretto post.

Calcio circolare ant. e post. con spostamento + calcio a uncino in rotaz. 180° + calcio circolare post

Calcio laterale ant. e post. con spostamento + calcio frontale + diretto post.

diretto ant. + diretto post. + calcio circolare gamba post.

Spazzata (con la pianta del piede ant.) con spostamento + colpo diretto post.

Calcio frontale gamba ant. con spostamento + calcio ad ascia int./est. gamba post. avanzando

Calcio ad ascia int./est. gamba ant. + semi spostamento laterale + calcio circolare post. + diretto

Finta di calcio circolare basso post. + pugno diretto post.

Sbilanciamento col piede ant. + montante post. + gancio ant.

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

Lavoro al sacco , guanti da passata e a vuoto effettuare sessioni di kumite light
Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro eventualmente coadiuvato da un istruttore riconosciuto.

DA CINTURA VERDE A CINTURA BLU (DAL 27° AL 36° MESE)

PREPARAZIONE ATLETICA

Introduzione al lavoro per il potenziamento (Power Training)

SPOSTAMENTI

Cambi di direzione abbinati a semispostamenti e spostamenti

PUGNI

Colpo con il dorso in rotazione (da fermi e avanzando)

Colpo con il taglio esterno della mano dall'alto in basso

GOMITATE

Colpo di gomito circolare (che impatta il bersaglio perpendicolarmente)

Colpo di gomito circolare dall'alto in basso (che impatta il bersaglio diagonalmente)

Colpo di gomito laterale e colpo di gomito all'indietro

CALCI

Calcio laterale (che colpisce con il taglio esterno del piede)

Calcio laterale in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Calcio a uncino in rotazione 360° tirato saltando (in elevazione)

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio frontale, ant. e post. da fermi e avanzando

Combinazioni con l'uso del colpo di ginocchio circolare, ant. e post. da fermi e avanzando

SPAZZATE

spazzata a portar via e/o sul piede in avanzamento e/o sul piede dietro

spazzata all'indietro

spazzata circolare all'indietro

COMBINAZIONI

in guardia frontale sx e dx:

Finta di diretto post. + colpo col dorso mano

Colpo col dorso mano + diretto + semi spostamento indietro + calcio laterale ant. con slittamento

Finta di calcio a uncino ant. + calcio laterale stessa gamba + colpo col dorso mano ant.

Uncino/circolare ant. al viso con spostamento + laterale stessa gamba con slittamento al tronco

Semispostamento laterale seguito da cambio di direzione (tornando) abbinato al diretto post.

Semispostamento in diagonale seguito da cambio di direzione abbinato a calcio laterale

Calcio frontale ant. Con slittamento + laterale post. In rotazione + diretto post. + gancio ant.

Diretto ant.+ diretto post. + montante ant. + gancio post.

Spazzata sul piede d'appoggio usata come difesa su un calcio circolare alto

Circolare/laterale al viso (gamba ant. con spostamento) + laterale in rotazione al corpo + calcio circolare basso post.

diretto post. + gancio ant. + calcio circolare basso post.

Semi spostamento laterale + presa al capo + colpo di ginocchio

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

lavoro al sacco , guanti da passata e a vuoto, kumite light

Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro eventualmente coadiuvato da un istruttore riconosciuto.

DA CINTURA BLU A CINTURA MARRONE (DAL 36° MESE AL 45° MESE)

PREPARAZIONE ATLETICA

Introduzione al lavoro a circuiti (circuit training)

PUGNI

Colpo col Taglio Esterno della mano

CALCI

Capacità di eseguire tutti i calci in rotazione
sia avanzando (rotazione di 180°)
sia sul posto (rotazione di 360°)
sia in combinazione con altri calci

CORPO A CORPO

Lavoro "corpo a corpo" e in particolare:
come entrare, come e quali colpi portare, come uscire dal "corpo a corpo"

COMBINAZIONI

in guardia frontale sx e dx

Calcio circolare doppiato + colpo con il dorso mano ant. + diretto post.

Calcio laterale abbinato a semi spostamento in diagonale/indietro + colpo col dorso mano + diretto post.

Calcio laterale al tronco (in slittamento) + uncino/circolare al viso (stessa gamba) + colpo mano di taglio post.

Gancio ant. + diretto post. + calcio circolare basso ant.

Diretto ant. Contemporaneamente ad assorbimento calcio basso + gancio post + calcio circolare basso post.

Spostamento in avanti e spazzata con la piante del piede ant. Su attacco di calcio in rotazione dello sparring

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

lavoro al sacco , guanti da passata e a vuoto, kumite light

Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro eventualmente coadiuvato da un istruttore riconosciuto.

DA CINTURA MARRONE A CINTURA NERA 1° GRADO (DAL 45° AL 63° MESE)

PREPARAZIONE ATLETICA

"Resistenza alla Velocità" + Approfondimento teorico delle metodiche apprese (capacità di esporre le metodiche apprese e la loro funzione)

FONDAMENTALI : parate – pugni – gomitate – calci - ginocchiate

Perfezionamento dei fondamentali già appresi

COMBINAZIONI

in guardia frontale sx e dx:

Finta di colpo col dorso + calcio laterale ant. Al tronco con spostamento doppiato col circolare al viso

Calcio circolare ant. saltato + calcio diretto all'indietro saltato in rotazione (entrambi in elevazione)

Passo indietro (ruotando) + calcio laterale in rotaz. (come difesa) + calcio diretto indietro con altra gamba

Diretto post. + montante ant. + calcio circolare basso post.

Diretto ant. + diretto post. + calcio diretto all'indietro in rotazione

Schivata circolare a dx e gancio ant. al corpo + diretto post. al viso + calcio circolare basso ant. su interno coscia + diretto

Calcio frontale ant. tirato in slittamento + calcio circolare basso post. + diretto al viso

Calcio circolare post. + calcio circolare in rotazione

Capacità di utilizzare tutte le tecniche per costruire azioni di difesa personale e loro dimostrazione :

Tattica : le finte e gli inviti, situazioni tattiche : colpi tirati d'anticipo, d'incontro, di rimessa.

lavoro al sacco , guanti da passata e a vuoto, kumite a contatto pieno o light

Per il superamento di questo esame è consigliata la partecipazione ad almeno uno stage diretto dal Maestro eventualmente coadiuvato da un istruttore riconosciuto.

DA CINTURA NERA 1° GRADO A CINTURA NERA 2° GRADO

(2 anni dall'ultimo esame)

ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente +

PREPARAZIONE ATLETICA

capacità di inserire le metodiche studiate precedentemente in programmi di allenamento razionali

TECNICA E TATTICA

studio e presentazione di combinazioni più evolute e complesse - dimostrare di padroneggiare perfettamente tutte le tecniche di pugno e di calcio studiate, sia singolarmente, sia in serie, sia in combinazione (colpi di pugno), sia con la gamba anteriore che con quella posteriore, in appoggio, in elevazione, in rotazione, in serie ed in combinazione (colpi di calcio) nozioni elementari di alimentazione e fondamenti di anatomia

DA CINTURA NERA 2° GRADO A CINTURA NERA 3° GRADO

(3 anni dall'ultimo esame)

Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente + preparazione atletica periodizzazione del programma di allenamento, periodo preparatorio, periodo competitivo e periodo transitorio, loro conoscenza ed applicazione tecnica e tattica applicazione della periodizzazione - conoscenze richieste capacità di teorizzare allenamenti specifici per il miglioramento della qualità dell'atleta.

Studio approfondito dei regolamenti di gara

Ad ogni candidato è richiesta una tesi su un argomento a scelta riguardante qualsiasi aspetto

DA CINTURA NERA 3° GRADO A CINTURA NERA 4° GRADO

(4 anni dall'ultimo esame)

Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente

DA CINTURA NERA 4° GRADO A CINTURA NERA 5° GRADO

(5 anni dall'ultimo esame)

Ripasso e perfezionamento di tutto il programma precedente, oltre a grande esperienza di ring, esperienza e capacità nel valutare e migliorare le qualità tecniche ed agonistiche di ogni singolo atleta.

REQUISITI SPECIFICI PER LE QUALIFICHE DI ALLENATORE, ISTRUTTORE E MAESTRO

- ALLENATORE: Grado minimo richiesto cintura nera I° Dan età minima anni 25;
- ISTRUTTORE: Grado minimo richiesto cintura nera III°Dan età minima anni 30;
- MAESTRO: Grado minimo richiesto cintura nera IV°Dan età minima anni 40;