

GUARDIE

GUARDIA DESTRA - GUARDIA SINISTRA - CAMBIO GUARDIA

SPOSTAMENTI

AVANTI - INDIETRO - DESTRA - SINISTRA - DIAGONALI (MOVIMENTI SULLA CROCE)
TRIANGOLI FEMMINA MASCHIO E LATERALI

PUGNI FONDAMENTALI DELLA BOXE FILIPPINA: A VUOTO E SUI COLPITORI LAVORANDO SULLE ANCHE
FALLING STEP E POWER LINE DIRETTI - GANCI / MONTANTI

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

SCHIVATE - MEZZELUNE - DROOP - DIVERT

COMBINAZIONI DI ATTACCHI E DIFESE:

1) ESEGUIRLE TUTTE LE DIFESE IN COMBINAZIONE:

2) DOPO OGNI SINGOLA DIFESA INSERIRE 3 ATTACCHI IN COMBINAZIONE:

- DDX + DSX + DDX
- DDX + DSX + GDX
- DDX + DSX + MDX
- DSX + DDX + DSX
- DSX + DDX + GSX
- DSX + DDX + MSX

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = SCHIVATA INDIETRO SX
DIRETTO SINISTRO = SCHIVATA AVANTI DX
DIRETTO DESTRO = SCHIVATA AVANTI DX
DIRETTO SINISTRO = SCHIVATA INDIETRO SX
***DIRETTO DESTRO = SCHIVATA AVANTI SX**
GANCIO DESTRO = MEZZALUNA INDIETRO SX
GANCIO SINISTRO = MEZZALUNA AVANTI DX
GANCIO DESTRO = DROOP
GANCIO SINISTRO = DROOP
MONTANTE DESTRO = DIVERT SX INDIETRO
MONTANTE SINISTRO = DIVERTDX AVANTI

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = SCHIVATA AVANTI SX
DIRETTO SINISTRO = SCHIVATA INDIETRO DX
DIRETTO DESTRO = SCHIVATA INDIETRO DX
DIRETTO SINISTRO = SCHIVATA AVANTI SX
***DIRETTO SINISTRO = SCHIVATA AVANTI DX**
GANCIO DESTRO = MEZZALUNA AVANTI DX
GANCIO SINISTRO = MEZZALUNA INDIETRO SX
GANCIO DESTRO = DROOP
GANCIO SINISTRO = DROOP
MONTANTE DESTRO = DIVERT DX AVANTI
MONTANTE SINISTRO = DIVERT SX INDIETRO

ESERCIZI:

BOXE CON L'OMBRA A VUOTO SUL POSTO UNENDO ATTACCHI E DIFESE

STRAIGHT BLAST

1) SUL POSTO AD ANCA FISSA 2) SUL POSTO AD ANCA MOBILE 3) AVANZANDO INCROCIATI

CLINCH PARTENZA IN FALLING STEP O INCROCIATA

DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + ELBOW
DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + ELBOW
DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + ELBOW + ELBOW
DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + ELBOW + ELBOW

SIKARAN CALCI BASE IN LINEA BASSA

SONO CALCI INSIDIOSI TIRATI SU PARTI VUNERABILI SPESSO FUORI DA CAMPO VISIVO

ATTACCHI CALCI DX SX

SHUFFLE KICK - SHIN KICK - LOW KICK

DIFESE CALCI DX SX

CUNEI CON GAMBA AVANZATA - LUTANG

COMBO CALCI DX SX

SHUFFLE KICK DX + SHIN KICK SX + LOW KICK DX
SHUFFLE KICK SX + SHIN KICK DX + LOW KICK SX

ESERCIZI DI ATTACCO IN COMBINAZIONE:

GD SHUFFLE DX + DDX + DSX + DDX + SHIN SX O LOW SX
GD SHUFFLE DX + DDX + DSX + GDX + SHIN SX O LOW SX
GD SHUFFLE DX + DDX + DSX + MDX + SHIN SX O LOW SX
GS SHUFFLE SX + DSX + DDX + DSX + SHIN DX O LOW DX
GS SHUFFLE SX + DSX + DDX + GSX + SHIN DX O LOW DX
GS SHUFFLE SX + DSX + DDX + MSX + SHIN DX O LOW DX

ESERCIZI DI DIFESA IN COMBINAZIONE CON GUARDIE DESTRA E SINISTRA :

GD DIFESA DA: SHUFFLE - SHIN - LOW = CUNEO DX + FILIPINO BOXING (FS 3 COMBINAZIONI) O + STRAIGHT BLAST
GS DIFESA DA: SHUFFLE - SHIN - LOW = CUNEO SX + FILIPINO BOXING (FS 3 COMBINAZIONI) O + STRAIGHT BLAST

KALI :GUARDIE

ABIERTA - SERRADA - BASSA

SPOSTAMENTI

AVANTI - INDIETRO - DESTRA - SINISTRA - TRIANGOLI LATERALI
- DIAGONALI (MOVIMENTI SULLA CROCE) PASSO/PESO/ANCA

STUDIO "9 STRIKES" SUL POSTO DEGLI ANGOLI DI ATTACCO GUARDIE DX-SX: 1-2-3-4-1M-2M -5-6-7 PASSANTI E FRUSTATI

"LA CONTRA"	TUTTO SU CROCE
ATTACCO	DIFESA
ANGOLO 1	HARD BLOCK 1 INDIETRO
ANGOLO 2	HARD BLOCK 2 INDIETRO
ANGOLO 1	HARD BLOCK 1 AVANTI
ANGOLO 2	HARD BLOCK 2 AVANTI
ANGOLO 3	WALL BLOCK 3 INDIETRO
ANGOLO 4	WALL BLOCK 4 INDIETRO
ANGOLO 1M	WALL BLOCK 1M INDIETRO
ANGOLO 2M	WALL BLOCK 2M INDIETRO
ANGOLO 5	WALL BLOCK 5 INDIETRO
ANGOLO 5	WALL BLOCK 5 INDIETRO

PASSATE FOCALI 1-2 -3-4 GUARDIA DX SX
GD BLOCK DI 1 INDIETRO + BLOCK DI 2 AVANTI
GD BLOCK DI 1 INDIETRO + WALL DI 4 INDIETRO
GD BLOCK DI 1 INDIETRO + WALL 2 M INDIETRO
GD BLOCK DI 2 AVANTI + BLOCK DI 1 INDIETRO
GS BLOCK DI 2 INDIETRO + BLOK DI 1 AVANTI
GS BLOCK DI 2 INDIETRO + BLOCK DI 3 INDIETRO
GS BLOCK DI 3 INDIETRO + WALL 1M INDIETRO
GS BLOK DI 1 AVANTI + BLOCK DI 2 INDIETRO

COMBO DI ATTACCO PASSANTI AVANZANDO

1-2; 1-4; 2-1; 2-3;

COMBO DI ATTACCO FRUSTATI SUL POSTO

1-1; 1-1-1; 2-2; 2-2-2; 1-1-2; 2-2-1; 1-2-1; 2-1-2;

CHIUSURA DISTANZA

BLOCK DI 1 AVANTI + 2 ALLA MANO + 3 ALLA TESTA

BLOCK DI 2 AVANTI + 1 ALLA MANO + 4 ALLA TESTA

SPOSTAMENTI

SPOSTAMENTO A 90° ROTAZIONE SU AVANPIEDE E COMPASSO (2 MOVIMENTI)
GIRO 180° DX E SX SU CECHIO GRANDE E PICCOLO E SU TRIANGOLO AVANTI E DIETRO (4 MOVIMENTI)
TRIANGOLI MASCHIO FEMMINA INCROCIATI

STUDIO DELLE COMBINAZIONI DI BOXE FILIPPINA A VUOTO E CON I COLPITORI:

- | | | | |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1) DDX + DSX + DDX | 6) DSX + DDX + MSX | 11) DDX + DDX + MSX | 16) DSX + GSX + GDX |
| 2) DSX + DDX + DSX | 7) DDX + DDX + DSX | 12) DSX + DSX + MDX | 17) DDX + GSX + MDX |
| 3) DDX + DSX + GDX | 8) DSX + DSX + DDX | 13) DDX + GSX + GDX | 18) DSX + GDX + MSX |
| 4) DSX + DDX + GSX | 9) DDX + DDX + GSX | 14) DSX + GDX + GSX | 19) DDX + MSX + MDX |
| 5) DDX + DSX + MDX | 10) DSX + DSX + GDX | 15) DDX + GDX + GSX | 20) DSX + MDX + MSX |

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

PARRY ESTERNO/INTERNO - HARD BLOCK ALTO - HARD BLOCK BASSO

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = PARRY ESTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PARRY ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = PARRX DX INTERNO AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PARRY SX INTERNO INDIETRO
*DIRETTO DESTRO = PARRY ESTERNO SX AVANTI
GANCIO DESTRO = HARD BLOCK SX AVANTI
GANCIO SINISTRO = HARD BLOCK DX AVANTI
MONTANTE DX = HARD BLOCK DX INDIETRO / SX AVANTI
MONTANTE SX = HARD BLOCK DX AVANTI / SX INDIETRO

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = PARRY ESTERNO SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PARRY ESTERNO DX INDIETRO
DIRETTO DESTRO = PARRX DX INTERNO INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PARRY SX INTERNO AVANTI
*DIRETTO SINISTRO = PARRY ESTERNO DX AVANTI
GANCIO DESTRO = HARD BLOCK SX AVANTI
GANCIO SINISTRO = HARD BLOCK DX AVANTI
MONTANTE DX = HARD BLOCK SX INDIETRO / DX AVANTI
MONTANTE SX = HARD BLOCK SX AVANTI / DX INDIETRO

APPLICAZIONI:

SUI DIRETTI UNO DUE: DESTRO - SINISTRO E SINISTRO - DESTRO LAVORARE SU PARRY ESTERNO E INTERNO IN CONTRAZIONE OVVERO IL PERRY ESTERNO DI TRASFORMA IN PARRY INTERNO O PALIS
DIFESA DA BACKFIST = HARD BLOCK - PERRY ESTERNO - MEZZALUNA - DROOP
+ DOPPIA GOMITATA = DOPO HARD BLOCK

CHIUSURA DISTANZA PARTENZA IN FALLING STEP O INCROCIATA E CLINCH*

DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + ELBOW + KNEE + ELBOW
DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + ELBOW + KNEE + ELBOW
DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + KNEE + ELBOW + ELBOW
DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + KNEE + ELBOW + ELBOW

SIKARAN: FRONT KICK E SIDE KICK MEDIA ALTEZZA

GUARDIA DESTRA FRONT KICK E SIDE KICK DESTRO AD USO INTERDIZIONE E ANTICIPO
GUARDIA DESTRA FRONT KICK E SIDE KICK SINISTRO AD USO SFONDAMENTO
GUARDIA SINISTRA FRONT KICK E SIDE KICK SINISTRO AD USO INTERDIZIONE E ANTICIPO
GUARDIA SINISTRA FRONT KICK E SIDE KICK SINISTRO AD USO SFONDAMENTO

SIDE KICK APPLICAZIONE LATERALE E GIRO DEL ¼ CON COPERTURA GENITALE

USO DEI CLACI DEL SIKARAN PER CHIUDERE LA DISTANZA:

1) CALCIO CON GAMBA AVANZATA 2) PIEDE SCACCIA PIEDE 3) CALCIO CON GAMBA ARRETRATA

ATTACCHI

FRONT KICK CON GAMBA AVANZATA
FRONT KICK CON GAMBA ARRETRATA
SIDE KICK CON GAMBA AVANZATA
SIDE KICK ON GAMBA AVANZATA

DIFESE

HARD BLOCK ESTERNO ED INTERNO / DIVERT CON GAMBA AVANZATA
HARD BLOCK ESTERNO ED INTERNO / DIVERT CON GAMBA AVANZATA
HARD BLOCK ESTERNO ED INTERNO / DIVERT CON GAMBA AVANZATA
HARD BLOCK ESTERNO ED INTERNO / DIVERT CON GAMBA AVANZATA

DIFESE

DIFESE INTERNE CHIUDONO CON SHUFFLE + FILIPINO BOXING O STRAIGHT BLAST

DIFESE ESTRNE CHIUDONO CON STRAIGHT BLAST O DIAGONAL KICK + STRAIGHT BLAST

DIFESE CON DIVERT DI GAMBA CHIUDONO CON FRONT KICK SHUFFLE O JAG + FILIPINO BOXING O STRAIGHT BLAST O CLINCH

COMBO CALCI ATTACCO IN AVANTI

GD DOPPIO FRONT KICK **GD** DOPPIO SIDE KICK **GD** FRONT KICK DX + SIDE + SX **GD** SIDE KICK DX + FRONT KICK SX
GS DOPPIO FRONT KICK **GS** DOPPIO SIDE KICK **GS** FRONT KICK SX + SIDE KICK DX **GS** SIDE KICK SX + FRONT KICK DX

SPOSTAMENTI

SPOSTAMENTO A 90° ROTAZIONE SU AVANPIEDE E COMPASSO (2 MOVIMENTI) GIRO 180° DX E SX SU CECHIO GRANDE E PICCOLO E SU TRIANGOLO AVANTI E DIETRO (4 MOVIMENTI)

LARGA MANO: "LASTIKO" 6 STRIKES 1-2-3-4-1M-2M

MOVIMENTO INDIETRO SCHIVATA E ATTACCO IMMEDIATO CON MOVIMENTO A ELASTICO

STUDIO DEI TRE MODI DI COLPIRE

FRUSTATO- PASSANTE - PENEREANTE SU TUTTI I 9 STRIKE

MEDIA MANO PUNTA ALTA :

TUTTO SU TRIANGOLO FEMMINA

ATTACCO

ANGOLO 1
ANGOLO 2
ANGOLO 3
ANGOLO 4
ANGOLO 1 M
ANGOLO 2 M
ANGOLO 5
ANGOLO 6
ANGOLO 7

DIFESA

ROOF BLOCK 1
ROOF BLOCK 2
ROOF BLOCK 3
ROOF BLOCK 4
ROOF BLOCK 1 M
ROOF BLOCK 2 M
WALL BLOCK 5
WALL BLOCK 6
WALL BLOCK 7

AZIONI:

- 1) STRIKE
- 2) KALASAG
- 3) BLOCCO
- 4) SPINTA
- 5) KAWI 1
- 6) KAWY 2
- 7) PALIS
- 8) DISARMI

DIFESA DA ATTACCHI BASSI 3-4 ALLE GAMBE:

LUTANG + LACONTRA
LUTANG + SEGUIDA
LUTANG + COPLO ALLA MANO
LUTANG + COLPO ALLA TESTA

COMBINAZIONI A 2 COLPI:

IKIS 1-2; 2-1; (2)
ALDABIS 1M-2M; 2M - 1M (2)

COMBINAZIONI ABANIKO:

ABANIKO ORIZZONTALE
ABANIKO VERTICALE
ABANIKO DIAGONALE
ABANIKO ASIMMETRICO

STUDIO DI TUTTI GLI SPOSTAMENTI PRECEDENTI GIRO 180° DX E SX SU CERCHIO GRANDE E PICCOLO E SU TRIANGOLO AVANTI E DIETRO CON MARTILLO INDIETRO

STUDIO DELLE COMBINAZIONI DI BOXE FILIPPINA A VUOTO E CON I COLPITORI:

MARTILLO ANGOLI: R1 L1 R2 L2 R3 L3 R4 L4 R1M R2M

AYNO MARTILLO "ABECEDARIO"

- R1 + L1
- R2 + L2
- R3 + L3
- R4 + L4
- R4 + L4
- R2M + R1M

AYNO MARTILLO "12 COLPI"

GUARDIA DESTRA	GUARDIA SINISTRA
* R1 e R2	* L1 e L2
* L1 e L2	* R1 e R2
* R1 e R4	* L1 e L4
* L1 e L4	* R1 e R4
* R1 e R2M	* L1 e L2M
* L1 e L2M	* R1 e R2M

COMBO A 3 COLPI

- *FINGER JAB DX +
- *DIRETTODX +
- *GANCIO DX +
- *MONTANTE DX +
- *FINGER JAB SX +
- *DIRETTO SX +
- *GANCIO SX +
- *MONTANTE SX +

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

MARTILLO INTERNO ESTERNO E BASE DIFESE FONDAMENTALI L1 R1

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI	DIFESE
P DIRETTO DESTRO = MARTILLO ESTERNO SX INDIETRO	DIRETTO DESTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI
P DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX INDIETRO
*P DIRETTO DESTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI	DIRETTO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX INDIETRO
I DIRETTO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX AVANTI	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO INTERNO SX INDIETRO
I DIRETTO SINISTRO = MARTILLO INTERNO SX INDIETRO	GANCIO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX INDIETRO
I GANCIO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX INDIETRO	GANCIO SINISTRO = MARTILLO INTERNO DX AVANTI
*I GANCIO SINISTRO = MARTILLO INTERNO SX AVANTI	*I GANCIO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX AVANTI
P DIRETTO DESTRO C. = MARTILLO ESTERNO SX INDIETRO	DIRETTO DESTRO C. = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI
P DIRETTO SINISTRO C. = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI	DIRETTO SINISTRO C. = MARTILLO ESTERNO DX INDIETRO
*P DIRETTO DESTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI
I MONTANTE DESTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO DX	MONTANTE DESTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO SX
I MONTANTE SINISTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO SX	MONTANTE SINISTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO DX

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI	DIFESE
DIRETTO DESTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI	DIRETTO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO DESTRO = MARTILLO INTERNO DX INDIETRO	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI	GANCIO DESTRO = MARTILLO INTERNO SX INDIETRO
GANCIO DESTRO = MARTILLO INTERNO SX INDIETRO	GANCIO SINISTRO = MARTILLO INTERNO DX AVANTI
GANCIO SINISTRO = MARTILLO INTERNO DX AVANTI	GANCIO SINISTRO = MARTILLO INTERNO SX AVANTI
DIRETTO DESTRO C. = MARTILLO ESTERNO SX AVANTI	DIRETTO DESTRO C. = MARTILLO ESTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO C. = MARTILLO ESTERNO DX INDIETRO	DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = MARTILLO ESTERNO DX AVANTI	MONTANTE DESTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO SX
MONTANTE DESTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO SX	MONTANTE SINISTRO = MARTILLO INTERNO INDIETRO DX

CLINCH PARTENZA IN FALLING STEP O INCROCIATA

DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC
 DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC
 DA GUARDIA DX = R1 + L1 + R1 + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC
 DA GUARDIA SX = L1 + R1 + L1 + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC

DOS PUNTAS:

ESEGUIRE TUTTO IL PROGRAMMA "MARTILLO" CON MANO ARMATA DESTRA +
 1) DIFESA DA CACI
 2) DIFESA DA PRESE

SIKARAN CALCI DA DIETRO MULE KICK: 1) DIAGONALE DESTRO 2) DIAGONALE SINISTRO 3) CENTRALE

SONO CALCI CHE SI USANO ESCLUSIVAMENTE PER ASSESTARE IL PRIMO COLPO DA POSIZIONE SFAVOREVOLE, SERVONO ANCHE PER GIRARSI VERSO L'AVVERSAIO E PROSEGUIRE IL COMBATTIMENTO DA POSIZIONE FRONTALE.

DOPO TUTTI I MULE KICK GIRARSI CON ELBOW COVER DIAGONALE:

- 1) FRONT KICK + CLINCH 2) DDX/DSX + FILIPINO BOXING O STRAIGHT BLAST O 3) CLINCH 1-2-3-4
- DIFESA HADR BLOCK INTERNO O ESETRNO

LAVORO A VUOTO ARRETRANDO MULE KICK POI CON COLPITORI DINAMICI NASCOSTI

GD MULE KICK DIAGONALE DESTRO + MULE KICK DIAGONALE SINISTRO MULE KICK CENTRALE DESTRO
GS MULE KICK DIAGONALE SINISTRO + MULE KICK DIAGONALE DESTRO MULE KICK CENTRALE SINISTRO

CUNEO DIFENSIVO BASSO CON GAMBA ARRETRATA SU LOW KICK LUNGO SU GAMBA DIETRO :

GD ATTACCO LOW SX **DIFESA** CUNEO SX **GS** ATTACCO LOW DX - **DIFESA** CUNEO DX

SIKARAN COMBINAZIONI DI CALCIO DOPPIO:

- GD** 1) LOW DX + DIAG. DX 2) LOW DX + SIDE DX 3) DIAG. DX + SIDE DX 4) SCHFFLE DX + DIAG. DX 5) JAG DX + DIAG. DX
- GS** 6) LOW SX + DIAG. SX 7) LOW SX + SIDE SX 8) DIAG. SX + SIDE SX 9) SCHFFLE SX + DIAG. SX 10) JAG SX + DIAG. SX

SPOSTAMENTI: NELLE QUATTRO DIREZIONI E CON TRIANGOLI MASCHIO FEMMINA INCROCIATI

1) COMBINAZIONI FRUSTATE E PASSANTI CON 14 TIPI ABANIKO
2) APPLICAZIONE SULLE DIFESE

ANGOLO 1	+	ABANIKO
ANGOLO 2	+	ABANIKO
ANGOLO 3	+	ABANIKO
ANGOLO 4	+	ABANIKO
ANGOLO 1 M	+	ABANIKO
ANGOLO 2 M	+	ABANIKO
ANGOLO 5	+	ABANIKO
ANGOLO 6	+	ABANIKO
ANGOLO 7	+	ABANIKO

LAVORO IN "LA CONTRA" SULLE 4 DIREZIONI A PUNTA ALTA e BASSA
 TUTTO SU TRIANGOLO MASCHIO E FEMMINA

ATTACCO	INDIETRO SX	INDIETRO DX	AVANTI SX	AVANTI DX
ANGOLO 1	HARD BLOCK	HARD BLOCK	HARD BLOCK	HARD BLOCK
ANGOLO 2	HARD BLOCK	HARD BLOCK	HARD BLOCK	HARD BLOCK
ANGOLO 3	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK
ANGOLO 4	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK
ANGOLO 1 M	WALL BLOCK	WALL BLOCK	ROOF BLOCK	ROOF BLOCK
ANGOLO 2 M	WALL BLOCK	WALL BLOCK	ROOF BLOCK	ROOF BLOCK
ANGOLO 5	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK
ANGOLO 6	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK
ANGOLO 7	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK	WALL BLOCK

LARGA MANO "LA CONTRA"
 TUTTO SU TRIANGOLO MASCHIO

ATTACCO	DIFESA
ANGOLO 1	LARGA MANO 1
ANGOLO 2	LARGA MANO 2
ANGOLO 3	LARGA MANO 3
ANGOLO 4	LARGA MANO 4
ANGOLO 1 M	LARGA MANO 1 M
ANGOLO 2 M	LARGA MANO 2 M
ANGOLO 5	LARGA MANO 5
ANGOLO 6	LARGA MANO 6
ANGOLO 7	LARGA MANO 7

1) COMBINAZIONI FRUSTATE E PASSANTI + STRIKE
OGNI ANGOLO DEVE ESSERE SEGUITO DA UN COLPO CON LAVORO FLUIDO
2) APPLICAZIONE DEL COPLO DOPO TUTTE LE DIFESE DI MEDIA MANO STUDIATE

ANGOLO 1	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 2	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 3	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 4	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 1 M	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 2 M	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 5	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 6	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN
ANGOLO 7	+	DIRETTO - GANCI - MONTANTE - FINJAB - MARTILLO - ELBOW - SIKARAN

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME
ORIZZONTAL GUNTING INTERNO/ESTERNO VERTICAL GUNTING INTERNO/ESTERNO

TUTTO SVILUPPATO IN SILAT- KALI - KUNTAO GUNTING:

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
 *DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO SX AVANTI
 *DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO SX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. ESTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. ESTERNO SX AVANTI
 *DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. 1 ESTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. INTERNO SX AVANTI
 *DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO SX AVANTI
 *DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. ESTERNO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. ESTERNO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. 1 ESTERNO SX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. INTERNO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
 DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI

ESERCITAZIONE CON I GUNTING IN CONTRAZIONE

DDX + DSX = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO + ORIZ. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
 DDX + DSX = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO + ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX AVANTI
 DDX + DSX = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO + ORIZ. GUNT. 3 "PALIS" DX AVANTI

APPLICAZIONI

DOPO GUNTING INDETRO: FRONT KICK - SIDE KICK - LOW KICK - MIDDLE KICK
 DOPO GUNTING AVANTI: L2 e L1 - FINGER JAB ESTERNO - FILIPINO BOXING - STRAIGHT BLAST

CLINCH PARTENZA IN FALLING STEP O INCROCIATA

DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + TESTATA + KNEE + ELBOW
 DA GUARDIA SX = DX + SX + DX + TESTATA + KNEE + ELBOW
 DA GUARDIA DX = R1 + L1 + R1 + TESTATA + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC
 DA GUARDIA SX = L1 + R1 + L1 + TESTATA + KNEE + ELBOW + ELBOW ASC

APPLICAZIONE DEL SIDE KICK E DIAGONAL KICK NELLE 8 DIREZIONI SUL POSTO LAVORO LIBERO:

1) SIDE DX AVANTI 2) SIDE SX INDIETRO 3) SIDE DX DESTRA 4) SIDE SX SINISTRA
 5) SIDE DX AVANTI 45° 6) SIDE SX AVANTI 45° 7) SIDE DX INDIETRO 45° 8) SIDE SX INDIETRO 45°

APPLICAZIONE DEL SIDE KICK CON CARICAMENTO SU TRIANGOLO FEMMINA (IL CALCIO + LUNGO DELLE AMF)

APPLICAZIONE DI ATTACCO DOPPIO :FRONT KICK E SIDE KICK SU DUE LATI LAVORO A TRE CON DUE COLPITORI:

GD FRONT KICK DESTRO + SIDE KICK DESTRO GS FRONT KICK SINISTRO + SIDE KICK SINISTRO
 GD FRONT KICK SINISTRO + SIDE KICK SINISTRO GS FRONT KICK DESTRO + SIDE KICK DESTRO
 GD SIDE KICK DESTRO + FRONT KICK DESTRO GS SIDE KICK SINISTRO + FRONT KICK SINISTRO
 GD SIDE KICK SINISTRO + FRONT KICK SINISTRO GS SIDE KICK DESTRO +FRONT KICK DESTRO

APPLICAZIONE DI DEL FRONT KICK A TRE ALTEZZE VENTRE PLESSO GOLA + JAG KICK ALLA GOLA DX E SX:

ATTACCO	CHIUSURA	DIFESA
FRONT KICK AL VENTRE/GENITALI	+ CLINCH	HARD BLOCK - MARTILLO - GUNTING
FRONT KICK AL PLESSO	+ SIDE KICK	HARD BLOCK - MARTILLO
FRONT KICK ALLA GOLA DIRETTO	+ SIDE KICK	HARD BLOCK - MARTILLO - GUNTING
JAG KICK ALLA GOLA	+ SIDE KICK	DOPIO ELBOW COVER VERTICALE

KALI GUNTING:

TUTTO SU TRIANGOLO FEMMINA

ATTACCO	DIFESA
ANGOLO 1	GUNTING 1
ANGOLO 2	GUNTING 2
ANGOLO 3	GUNTING A 3
ANGOLO 4	GUNTING 4
ANGOLO 1 M	GUNTING 1 M
ANGOLO 2 M	GUNTING 2 M
ANGOLO 5	GUNTING 5
ANGOLO 6	GUNTING 6
ANGOLO 7	GUNTING 7

1) KNIFE BLOCK PA- PB :

TUTTO SU TRIANGOLO FEMMINA

ATTACCO	DIFESA
ANGOLO 1	BLOCCO 1
ANGOLO 2	BLOCCO 2
ANGOLO 3	BLOCCO 3
ANGOLO 4	BLOCCO 4 +
ANGOLO 1 M	BLOCCO 1 M
ANGOLO 2 M	BLOCCO 2 M
ANGOLO 5	BLOCCO 5
ANGOLO 6	BLOCCO 6
ANGOLO 7	BLOCCO 7

DOPO BLOCK

1) SPINTA
 2) CONTROLLO

LAVORO LIBERO AI COLPITORI:

APPLICAZIONE: DI UN MINUTO - CALCI CONTINUI AI COLPITORI AVANZANDO CON COLPITORE MOBILE

APPLICAZIONE: DI UN MINUTO DI CALCI CONTINUI CON UOMO IN MEZZO AL CERCHIO DEI COLPITORI

SUMBRADA ADVANCED :

OGNI PARATA SEGUE UNO SPOSTAMENTO SU TRIANGOLI FEMMINA E MASCHIO

ATTACCO	1) DIFESA	2) DIFESA	3) DIFESA
1) ANGOLI 1 - 4 - 5	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
2) ANGOLI 5 - 4 - 7	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
3) ANGOLI 7 - 2 - 1 ABANIKO	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
4) ANGOLI 4 - 1 - 6	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
5) ANGOLI 1 - 2M - 7	PA-PA-PA	PB-PA-PB	MIX PA-PB
6) ANGOLI 2 - 3 - 5	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
7) ANGOLI 6 - 4 - 7	PA-PA-PA	PB-PA-PB	MIX PA-PB
8) ANGOLI 7 - 3 - 2 ABANIKO	PA-PA-PA	PB-PB-PA	MIX PA-PB
9) ANGOLI 3 - 2 - 7	PA-PA-PA	PB-PB-PB	MIX PA-PB
10) ANGOLI 2 - 1M - 6	PA-PA-PA	PB-PA-PB	MIX PA-PB

KNIFE ANGOLI FONDAMENTALI TAGLIO E PUNTA

1-2-3-4-1M-2M -5-6-7

6 PUNTI MORTALI DI TAGLIO
 6 AREE MORTALI DI PUNTA

KNIFE GUARDIE:

1) PUNTA ALTA
 2) PUNTA BASSA

KNIFE IMPUGNATURE

1) PUNTA ALTA TAGLIO
 2) PUNTA ALTA PUNTA
 3) PUNTA BASSA TAGLIO
 4) PUNTA BASSA PUNTA

STRAIGHT BLAST CORRENDO IN AVANTI TUTTO INCROCIATO + SPOSTAMENTO A 90° INDIETRO SU TRIANGOLO FEMMINA

LAVORO DI GOMITO SUI COLPITORI

ELBOW 1 DX + ELBOW 1 SX + ELBOW 2SX + ELBOW 1 DX
 ELBOW 1 SX + ELBOW 1 DX + ELBOW 2DX + ELBOW 1 SX
 ELBOW 3 DX + ELBOW 3 SX + ELBOW 4SX + ELBOW 3 DX
 ELBOW 3 SX + ELBOW 3 DX + ELBOW 4DX + ELBOW 3 SX

ELBOW 1 DX + ELBOW 2 DX + ELBOW 1SX + ELBOW 2SX
 ELBOW 1 SX + ELBOW 2SX + ELBOW 1DX + ELBOW 2 SX
 ELBOW 3 DX + ELBOW 4 DX + ELBOW 3 SX + ELBOW 4SX
 ELBOW 3 SX + ELBOW 4SX + ELBOW 3DX + ELBOW 4DX

*Pareti interne ed esterne

*ELBOW 1 DX + ELBOW 1 SX + ELBOW 2SX + ELBOW 1 DX
 ELBOW 1 SX + ELBOW 1 DX + ELBOW 2DX + ELBOW 1 SX

STUDIO DEGLI SPOSTAMENTI:

STUDIO DI TUTTI I COLPI IN COMBO DI ELBOW:

PRIMA CON UNCINO POI CON COPERTURA

12 COLPI DI GOMITO BASE

1° AYNO "12 SIKO"

ELBOW 1 DX	ELBOW 1 SX
ELBOW 3 ALTO DX	ELBOW 3 ALTO SX
ELBOW 1 MON. DX	ELBOW 1MONT. SX
ELBOW 1ASC. DX	ELBOW 1ASCE. SX
ELBOW MEDIO DX	ELBOW MEDIO SX
ELBOW BASSO DX	ELBOW BASSO SX

DIFESE DA GOMITATA

1) BLOCCO PARALLELO ORIZZONTALE O VERICALE SU TUTTI
 2) ANGOLO DEL GOMITO A 90° SU ELBOW MEDI

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

"ELBOW COVER " SUL POSTO CON MOVIMENTI D'ANCA

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = ELBOW COVER DESTRO
 DIRETTO SINISTRO = ELBOW COVER DESTRO
 GANCIO DESTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 GANCIO SINISTRO = ELBOW COVER DESTRO
 BODY HOOK DX = ELBOW COVER SINISTRO
 BODY HOOK SX = ELBOW COVER DESTRO
 MONTANTE DESTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 MONTANTE SINISTRO = ELBOW COVER DESTRO
 GINOCCHIATA DX = ELBOW COVER SX DX
 GINOCCHIATA SX = ELBOW COVER DX SX
 DDX + DSX = DOPPIO ORIZZONTAL ELBOW COVER
 DSX + DDX = DOPPIO ORIZZONTAL ELBOW COVER

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 DIRETTO SINISTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 GANCIO DESTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 GANCIO SINISTRO = ELBOW COVER DESTRO
 BODY HOOK DX = ELBOW COVER SINISTRO
 BODY HOOK SX = ELBOW COVER DESTRO
 MONTANTE DESTRO = ELBOW COVER SINISTRO
 MONTANTE SINISTRO = ELBOW COVER DESTRO
 GINOCCHIATA DX = ELBOW COVER SX DX
 GINOCCHIATA SX = ELBOW COVER DX SX
 DDX + DSX = DOPPIO ORIZZONTAL ELBOW COVER
 DSX + DDX = DOPPIO ORIZZONTAL ELBOW COVER

CLINCH PARTENZA IN FALLING STEP O INCROCIATA

DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + APERTURA DI BICIPITE : + DSX O PRESA A UNCINO + ELBOW
 DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + APERTURA DI BICIPITE: + DDX O PRESA A UNCINO + ELBOW
 DA GUARDIA DX = DX + SX + DX + KNEE + APERTURA DI BICIPITE: + DSX O PRESA A UNCINO + ELBOW
 DA GUARDIA SX = SX + DX + SX + KNEE + APERTURA DI BICIPITE: + DDX O PRESA A UNCINO + ELBOW

APPLICAZIONE DEL DOPPIO ORIZZONTAL ELBOW COVER E SVILUPPO A SECONDA DELLA DISTANZA :

1) FRONT KICK + CLINCH 2) FRONT KICK + FILIPINO BOXING O STRAIGHT BLAST
 3) FRONT KICK + FRONT KICK + SIDE KICK 4) COMBO: FRONT KICK+ KNEE+ FRONT KICK

SIKARAN: MIDDLE KICK - HIGH KICK - HIGH SIDE KICK E AXE KICK INTERNO ED ESTERNO

ATTACCO

DIFESA

MIDDLE KICK DX ELBOW COVER SX + ELBOW CUT SX O DX
 MIDDLE KICK SX ELBOW COVER DX + ELBOW CUT SX O SX
 HIGH KICK DX ELBOW COVER SX + ELBOW CUT SX O DX
 HIGH KICK ELBOW COVER SX + ELBOW CUT SX O DX
 AXE DX INTERNO DOPPI ORIZZONTAL ELBOW COVER
 AXE DX ESTERNO DOPPI ORIZZONTAL ELBOW COVER
 AXE SX INTERNO DOPPI ORIZZONTAL ELBOW COVER
 AXE SX ESTERNO DOPPI ORIZZONTAL ELBOW COVER
 HIGH SIDE KICK DOPPIO VERTICAL ELBOW COVER + JAG O HARD BLOCK O MARTILLO

COMBO AVANZANDO 3 CALCI A 45°

MIDDLE DX + MIDDLE SX + MIDDLE DX
 MIDDLE SX + MIDDLE DX + MIDDLE SX
 MIDDLE DX + DIAGONAL SX + AXE ESTERNO DX
 MIDDLE SX + DIAGONAL DX + AXE ESTERNO SX
 AXE EST DX + AXE EST SX + AXE EST DX
 AXE EST SX + AXE EST DX + AXE EST SX
 AXE INT DX + AXE INT SX + AXE INT DX
 AXE INT SX + AXE INT DX + AXE INT SX

LAVORO LIBERO AI COLPITORI:

APPLICAZIONE: DI UN MINUTO E TRENTA - CALCI CONTINUI AI COLPITORI AVANZANDO CON COLPITORE MOBILE
 CHI TIENE I COLPITORI DOVRE METTERE UN ATTACCO DI PUGNO NELLA ROUTINE A SORPRESA
 APPLICAZIONE: DI UN MINUTO E TRENTA DI CALCI CONTINUI CON UOMO IN MEZZO AL CERCHIO DEI COLPITORI

SPARRING LIBERO DI SIKARAN CON PROTEZIONI 30 SECONDI CON STOP AD OGNI COLPO ASSEGNATO PULITO

LARGA MANO "SEGUIDA"

TUTTO SU TRIANGOLO MASCHIO

ATTACCO

DIFESA

ANGOLO 1	SEGUIDA 1
ANGOLO 2	SEGUIDA 2
ANGOLO 3	SEGUIDA 3
ANGOLO 4	SEGUIDA 4
ANGOLO 1 M	SEGUIDA 1 M
ANGOLO 2 M	SEGUIDA 2 M
ANGOLO 5	SEGUIDA 5
ANGOLO 6	SEGUIDA 6
ANGOLO 7	SEGUIDA 7

CORTISSIMA MANO "PUGNO"

TUTTO SUL POSTO

ANGOLO 1	BLOCK 1
ANGOLO 2	BLOCK 2
ANGOLO 3	BLOCK 3
ANGOLO 4	BLOCK 4
ANGOLO 1 M	BLOCK 1 M
ANGOLO 2 M	BLOCK 2 M
ANGOLO 5	BLOCK 5
ANGOLO 6	BLOCK 6
ANGOLO 7	BLOCK 7

CORTISSIMA MANO "PUGNO"

EVASIONE DAI BLOCK

1) COLPIRE IN CORTA MANO (PUNTA)
 2) DEFLETTERE VERSO IL BASSO CON PUNIO - 3)ABANIKO (2) - 4)PALIS

3) KNIFE GUNTING PA:

TUTTO SU TRIANGOLI - F. M.

ATTACCO

DIFESA

ANGOLO 1	GUNTING 1
ANGOLO 2	GUNTING 2
ANGOLO 3	GUNTING 3
ANGOLO 4	GUNTING 4
ANGOLO 1 M	GUNTING 1 M
ANGOLO 2 M	GUNTING 2 M
ANGOLO 5	GUNTING 5
ANGOLO 6	GUNTING 6
ANGOLO 7	GUNTING 7

4) KNIFE GUNTING: PB

TUTTO SU TRIANGOLI - F. M.

ATTACCO

DIFESA

ANGOLO 1	GUNTING 1
ANGOLO 2	GUNTING 2
ANGOLO 3	GUNTING 3
ANGOLO 4	GUNTING 4
ANGOLO 1 M	GUNTING 1 M
ANGOLO 2 M	GUNTING 2 M
ANGOLO 5	GUNTING 5
ANGOLO 6	GUNTING 6
ANGOLO 7	GUNTING 7

DISARMI BASTONE BASTONE

1) COLPO SU COPLPO (STRIKE) "TUTTI SU UNO"
 2) COLPO SU COPLPO (STRIKE) "UNO SU TUTTI"
 3) SERPENTE "INTERNO ED ESTERNO" PA E PB
 4) IN TORSIONE STRAPPO KWAY PA PB 1 D 2 R 3 D 4 R 5 D

KNIFE GUNTING

AZIONI:

1) TAGLIO
 2) PUNTA
 3)TAGLIO
 4) PUNTA
 5) DOPPIO TAGLIO

12 COLPI DI GANCIO 1° AYNÒ "12 HALIBAS"

SKY HOOK DX	SKY HOOK SX
EARTH HOOK DX	EARTH HOOK SX
HAMMER HOOK DX	HAMMER HOOK DX
SCREW HOOK DX	SCREW HOOK SX
BODY HOOK DX	BODY HOOK SX
SWING HOOK DX	SWING HOOK SX

SPOSTAMENTI: SPOSATAMENTO LATERALE CON GANCIO

SIDE EXIT STEP DESTRO E SINISTRO

SPOSATAMENTO 90°

CIRCOLARE CON GANCIO

GUARDIA DESTRA INDIETRO AVANTI
GUARDIA SINISTRA INDIETRO AVANTI

STUDIO DELLE COMBINAZIONI DI BOXE FILIPPINA A VUOTO E CON I COLPITORI: GANCI SPECIALI

SKY HOOK - HAMMER HOOK - EXITE HOOK - SCREW HOOK BODY HOOK (CAVATAPPI)* SWING HOOK
SOSTITUISCI I GANCI STANDARD CON I GANCI SPECIALI

COMBINAZIONI MISTE

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1) DDX + DSX + GDX | 7) DDX + GSX + MDX |
| 2) DDX + DDX + GSX | 8) DSX + GDX + MSX |
| 3) DSX + DSX + GDX | 9) DSX + GSX + GDX |
| 4) DSX + DDX + GSX | 10) DDX + GDX + MSX |
| 5) DDX + GSX + GDX | 11) GDX + GSX + MDX |
| 6) DSX + GDX + GSX | 12) GSX + GDX + MSX |

DIFESE DA GANCI SPECIALI

SKY HOOK CIELO	HARD BLOCK ELBOW COVER
EART HOOK TERRA	HARD BLOCK ELBOW COVER
HAMMER HOOK MARTELLO	TUTTE
SCREW HOOK CAVATAPPI	PARRY ELBOW COVER
BODY HOOK	HARD BLOCK ELBOW COVER
SWING HOOK	TUTTE

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

DECSTRUCTION HOOK INTERNI ED ESTERNI

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI

DIRETTO DESTRO = D. HOOK SX ESTERNO INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = D. HOOK DX ESTERNO AVANTI
DIRETTO DESTRO = D. HOOK DX INTERNO AVANTI
DIRETTO SINISTRO = D. HOOK SX INTERNO INDIETRO
DIRETTO DESTRO C. = D. HOOK SX ESTERNO INDIETRO
DIRETTO SINISTRO C. = D. HOOK DX ESTERNO AVANTI
FRONT KICK DX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX
FRONT KICK SX = STEP SIDE + D. HOOK DX / SX
SIDE KICK DX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX
SIDE KICK SX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX

DIFESE

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIRETTO DESTRO = D. HOOK SX ESTERNO AVANTI
DIRETTO SINISTRO = D. HOOK DX ESTERNO INDIETRO
DIRETTO DESTRO = D. HOOK DX INTERNO AVANTI
DIRETTO SINISTRO = D. HOOK SX INTERNO INDIETRO
DIRETTO DESTRO C. = D. HOOK SX ESTERNO AVANTI
DIRETTO SINISTRO C. = D. HOOK DX ESTERNO INDIETRO
FRONT KICK DX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX
FRONT KICK SX = STEP SIDE + D. HOOK DDX / SX
SIDE KICK DX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX
SIDE KICK SX = STEP SIDE + D. HOOK SX / DX

DIFESE

GD GDX USCITA DIAGONALE DESTRA AVANTI **GS GDX** USCITA DIAGONALE DESTRA AVANTI
GD GDX USCITA DIAGONALE DESTRA INDIETRO **GS GDX** USCITA DIAGONALE DESTRA INDIETRO
STUDIARE TUTTE LE APPLICAZIONI IN DIFESA CONTRO COLPI DIRETTI E IN ATTACCO

STUDIO DEGLI ANTICIPI SU GANCIO GD DDX O FJDX + DSX **GS** DSX O FJDX + DDX

DIFESA DA CLINCH

- 1) KNEE COVER + MONTANTE + MONTANTE 2) KNEE COVER + GDX + GSX 3) KNEE COVER + MONTANTE + GANCIO
4) KNEE COVER + DOMINIO DELL'INTERNO DUMOG 5) KNEE COVER + ROTTURA DELLA POSIZIONE DUMOG

SIKARAN: HOOK KICK

L'HOOK KICK FA PARTE DEI CALCI SUPERIORI DELLE AMF, VA SVILUPPATO DA UNA DISTANZA RAVVICINATA, E' UN COLPO INTERNO MONTANTE ALLA GUARDIA AVVERSARIA, VA CARICANTO CON PIEDE PERNO CHE GIRA A 180°

APPLICAZIONE: SUL POSTO O A 45° AVANTI SI APPLICA A SOPRESA DOPO QUALISIASI DIFESA DI PUGNO

ATTACCO

HOOK KICK DESTRO HOOK KICK SINISTRO

DIFESA

ELBOW COVER

SIKARAN: CLOSE SIDE KICK

IL CLOSE SIDE KICK FA PARTE DEI CALCI SUPERIORI DELLE AMF E' NU CALCIO A CORTISSIMA DISTANZA E' UN COLPO DIROMPENTE E A SORPRESA, VA CARICANTO CON PIEDE PERNO CHE GIRA A 180°

APPLICAZIONE: SUL POSTO O A 45° AVANTI SI APPLICA A SOPRESA DOPO QUALISIASI DIFESA DI PUGNO

ATTACCO

CLOSE SIDE KICK DESTRO CLOSE SIDE KICK SINISTRO

DIFESA

ELBOW COVER

LAVORO LIBERO AI COLPITORI:

APPLICAZIONE: DI UN DUE MINUTI - CALCI CONTINUI AI COLPITORI AVANZANDO CON COLPITORE MOBILE

CHI TIENE I COLPITORI DOVRE METTERE UN ATTACCO DI CALCIO NELLA ROUTINE A SORPRESA

APPLICAZIONE: DI UN DUE MINUTI DI CALCI CONTINUI CON UOMO IN MEZZO AL CERCHIO DEI COLPITORI

KNIFE + STRIKE "MANO VIVA" AD OGNI ANGOLO UN STRIKE

DIRETTO -GANCI - MONTANTE
FINJAB - MARTILLO - ELBOW

SPARRING LIBERO DI SIKARAN CON PROTEZIONI 1 MINUTO CON STOP AD OGNI COLPO ASSEGNATO PULITO

KNIFE LIBERAZIONI DA PRESA:

- 1) STRIKE CON MANO LIBERA
- 2) STRAPPO DALLA LUCE
- 3) STRAPPO DALLA LUCE CON PACCA
- 4) ROTAZIONE LAMA ESTERNA
- 5) ROTAZIONE LAMA INTERNA
- 6) ROTAZIONE LAMA DAL BASSO
- 7) ROTAZIONE LAMA DALL'ALTO
- 8) AVVITAMENTO ESTERNO
- 9) ROTAZIONE CODINO SU POLSO
- 10) ROTAZIONE CODINO SU DORSO
- 11) ROTAZIONE CODINO INERNO ALTO
- 12) ROTAZIONE CODINO ESTERNO ALTO
- 13) SBLOCCO DI GOMITO

5) KNIFE LARGA - MANO PA: SU TRIANGOLO MASCHIO

ATTACCO

ANGOLO 1	LAR. MANO 1
ANGOLO 2	LAR. MANO 2
ANGOLO 3	LAR. MANO 3
ANGOLO 4	LAR... MANO 4
ANGOLO 1 M	LAR. MANO 1 M
ANGOLO 2 M	LAR. MANO 2 M
ANGOLO 5	LAR. MANO 5
ANGOLO 6	LAR. MANO 6
ANGOLO 7	LAR. MANO 7

DIFESA

KALI PALIS:

TUTTO SU TRIANGOLO FEMMINA

ATTACCO

ANGOLO 1	PALIS 1
ANGOLO 2	PALIS 2
ANGOLO 3	PALIS 3
ANGOLO 4	PALIS 4
ANGOLO 1 M	PALIS M
ANGOLO 2 M	PALIS 2M
ANGOLO 5	PALIS 5
ANGOLO 6	PALIS 6
ANGOLO 7	PALIS 7

DIFESA

DISARMI BASTONE - BASTONE

5) AVAMBRACCIO MANO GRIP MANO 1PB- PA • 2 PA - PB • 3PA • 4 PB - S • 5 PA - PB DX
6) PUNIO MANO GRIP BASTONE 1 PA-PB • 2 PA • 3PA-PB • 4 PA • 5 PA-PB DX
7) DI PUNTA CIRCONDUZIONE 1S - PB • 2PA • 3 PB + PALIS • 4 PA • 5 PA SX

DISARMI -DISTANZE

DA CORTA A MEDIA A LUNGA

- | | |
|----------------|-------|
| 1) SERPENTE | CORTA |
| 2) IN TORSIONE | CORTA |
| 3) PUNIO | CORTA |
| 4) CROCE INT. | MEDIA |
| 5) CUCITA | MEDIA |
| 6) AVAMB. | MEDIA |
| 7) DI PUNTA | MEDIA |
| 8) CROCE EST. | LUNGA |
| 9) STRIKE | LUNGA |
| 10) STRIKE | LUNGA |

LASTIKO DIAGONALE CON UN TALLONE ALTO ESERCIZIO PREPARATORIO AL MOVIMENTO DEL LASTIKO:
SCHIVARE I DIRETTI SOLO CON IL LASTIKO DIAGONALE + PASSO INCROCIATO

STUDIO DELLE COMBINAZIONI DI BOXE FILIPPINA A VUOTO E CON I COLPITORI:

DA LAVORARE CON LASTIKO DIAGONALE SUL POSTO

- | | | | |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1) DDX + DSX + DDX | 6) DSX + DDX + MSX | 11) DDX + DDX + MSX | 16) DSX + GSX + GDX |
| 2) DSX + DDX + DSX | 7) DDX + DDX + DSX | 12) DSX + DSX + MDX | 17) DDX + GSX + MDX |
| 3) DDX + DSX + GDX | 8) DSX + DSX + DDX | 13) DDX + GSX + GDX | 18) DSX + GDX + MSX |
| 4) DSX + DDX + GSX | 9) DDX + DDX + GSX | 14) DSX + GDX + GSX | 19) DDX + MSX + MDX |
| 5) DDX + DSX + MDX | 10) DSX + DSX + GDX | 15) DDX + GDX + GSX | 20) DSX + MDX + MSX |

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME

PALIS ESTERNO DORSO E PALMO - PALIS INTERNO DORSO E PALMO

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = PALIS ESTERNO DORSO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = PALIS ESTERNO DORSO SX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = PALIS INTERNO DORSO SX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = PALIS INTERNO DORSO DX INDIETRO
 DIRETTO DESTRO = PALIS ESTERNO PALMO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = PALIS ESTERNO PALMO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = PALIS INTERNO PALMO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = PALIS INTERNO PALMO SX INDIETRO
 GANCIO DESTRO = PALIS INTERNO DORSO SX INDIETRO
 GANCIO SINISTRO = PALIS INTERNO DORSO DX INDIETRO
 DIRETTO DESTRO C. = PALIS ESTERNO PALMO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO C. = PALIS ESTERNO PALMO DX AVANTI
 MONT DX = PALIS ESTERNO PALMO SUL GOMITO SX INDIET.
 MONT SX = PALIS ESTERNO PALMO SUL GOMITO DX AVANTI

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI DIFESE

DIRETTO DESTRO = PALIS ESTERNO DORSO SX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = PALIS ESTERNO DORSO DX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = PALIS INTERNO DORSO DX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = PALIS INTERNO DORSO SX INDIETRO
 DIRETTO DESTRO = PALIS ESTERNO PALMO DX INDIETRO
 DIRETTO SINISTRO = PALIS ESTERNO PALMO SX AVANTI
 DIRETTO DESTRO = PALIS INTERNO PALMO SX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO = PALIS INTERNO PALMO DX INDIETRO
 GANCIO DESTRO = PALIS INTERNO DORSO SX INDIETRO
 GANCIO SINISTRO = PALIS INTERNO DORSO DX INDIETRO
 DIRETTO DESTRO C. = PALIS ESTERNO PALMO SX AVANTI
 DIRETTO SINISTRO C. = PALIS ESTERNO PALMO DX INDIETRO
 MONT DX = PALIS ESTERNO PALMO SUL GOMITO DX AVANTI
 MONT SX = PALIS ESTERNO PALMO SUL GOMITO SX INDIET.

SINTESI: STUDIO DEI PALIS SINGOLI FONDAMENTALI SUL POSTO CON MOVIMENTO DEL LASTIKO DIAGONALE

- ATTACCO DIRETTO DESTRO** 8 PALIS SINGOLI INTERNI ED ESTERNI DESTRO E SINISTRO NELLE 4 POSIZIONI
- ATTACCO DIRETTO SINISTRO** 8 PALIS SINGOLI INTERNI ED ESTERNI DESTRO E SINISTRO NELLE 4 POSIZIONI
- ATTACCO GANCIO DESTRO** 2 PALIS DESTRO SINISTRO INTERNI 1 POSIZIONE
- ATTACCO GANCIO SINISTRO** 2 PALIS DESTRO SINISTRO INTERNI 1 POSIZIONE
- ATTACCO MONTANTE DESTRO** 1 PALIS SINISTRO INDIETRO ESTERNO
- ATTACCO MONTANTE SINISTRO** 1 PALIS DESTRO AVANTI ESTERNO

*** FARE TUTTI I PALIS IN CAMBIO GUARDIA

*** INTRODUZIONE AL DOPPIO PALIS

CONCETTI BASE DEL PALIS:

IL PALIS NON PARA COME IN PERRY LASCIANDO L'ARTO AVVERSARIO SUL POSTO O DEFLETTENDO DI LATO MA CERCA DI FARE SCORRERE IL COLPO VERSO LA DIREZIONE IN CUI STA ANDANDO LA FORZA. TUTTI I PALIS LAVORANO IN MANIERA CIRCOLARE ALL'INTERNO DI UNA ELLISSE DIAGONALE.. OGNI PALIS DEVE ESSERE FATTO CON LASTIKO DIAG. O SU CROCE.

DIFESA DA CLINCH GINOCCHIATA ALLA TESTA

- 1)CROSS COVER 2)VERTICAL ELBOW COVER 3)ORIZZONTAL ELBOW COVER 4)ORIZZONTAL ELBOW BLOCK 5)ELBOW GUNTING
 FINIRE TUTTE LE COMBINAZIONI CON DESCTUCTION HOOK AL GINOCCHIO E MONTANTE AL MENTO

SIKARAN I CALCI A GIRO IN TORSIONE MEDI E ALTI

FANNO PARTE DEI CALCI SUPERIORI DELLE AMF SONO CALCI A MEDIA DISTANZA E LUNGA DISTANZA E VANNO USATI SULLE POSIZIONI DEL TRIANGOLO MASCHIO.

DISARMI :MANO VS BASTONE

- 1) HARD BLOCK E STRIKE
- 2) SERPERNTE INT. E EST.
- 3) PALIS + ELBOW CUT
- 4) PALIS+ AVAMBRACCIO
- 5) PALIS + CLINCH +DUMOG

QUATTRO MODI PER COLPIRE: 1) PIEDE 2) TALLONE 3) GAMBA TESA 4) HOOK

GIRARSI IN TRE MODI : 1) SUL POSTO 2) CON PASSO LATERALE 3) CON PASSO INCROCIATO

ALLENAMENTO A VUOTO E CON COLPITORI DI CALCI A GIRO BASSI MEDI E ALTI
GD SINISTRO E DESTRO GS DESTRO E SINISTRO

LAVORO LIBERO AI COLPITORI:

APPLICAZIONE: DI UN DUE MINUTI - CALCI CONTINUI AI COLPITORI AVANZANDO CON COLPITORE MOBILE CHI TIENE I COLPITORI DOVRE METTERE UN ATTACCO DI CALCIO O PUGNO NELLA ROUTINE A SORPRESA
 APPLICAZIONE: DI UN DUE MINUTI DI CALCI CONTINUI CON UOMO IN MEZZO AL CERCHIO DEI COLPITORI

SPARRING LIBERO DI SIKARAN CON PROTEZIONI 2 MINUTI

CON STOP AD OGNI COLPO ASSEGNATO PULITO CON PUNTEGGIO:
 1 PUNTO CON COLPO AL CORPO 2 PUNTI CON IL COLPO AL VISO

DISARMI :CAMBI E STUDIO DELLE DISTANZE E CIRCOSTANZE DEL DISARMO

APPROFONDIMENTO: PASSARE CON FLUIDITA' DAI DISARMI CORTI AI MEDI E AI LUNGHI, RAGIONANDO SU DISTANZA E CIRCOSTANZA.

- 1) SERPENTE CROCE EST. -CROCE INT. - CUCITA - CROCE INT. - PUNTA - PUNIO - STRIKE
- 2) IN TORSIONE CROCE EST. - CROCE INT. - PUNIO - STRIKE
- 3) PUNIO CROCE EST - CROCE INT. - CUCITA - STRIKE
- 6) CROCE INT. PUNIO - CROCE EST. - STRIKE
- 8) CUCITA PUNIO - PUNTA - STRIKE
- 5) AVAMB. PUNTA - CUCITA - STRIKE
- 7) DI PUNTA CROCE EST - CUCITA - STRIKE

KNIFE SUBBRADA LAVORO LIBERO CON TUTTE LE 6 FAMIGLIE:

- 1) LAVORARE A VUOTO CO TUTTE LE COMBINAZIONI IN ATTACCO
- 2) ESEGUIRE IN COMBO TUTTE LE DIFESE, ATTACCO E DIFESA SI ALTERNANO
- 3) INSERIRE UN DISARMO A SORPRESA NEL COCLO DELLA SUMBRADA

1 - 2 - 1	1 - 4 - 1	2 - 1 - 2	2 - 3 - 1	3 - 2 - 1	4 - 1 - 2	5 - 1 - 2	5 - 2 - 1
1 - 2 - 3	1 - 4 - 3	2 - 1 - 3	2 - 3 - 2	3 - 2 - 3	4 - 1 - 3	5 - 1 - 3	5 - 2 - 3
1 - 2 - 5	1 - 4 - 5	2 - 1 - 5	2 - 3 - 5	3 - 2 - 5	4 - 1 - 5	5 - 1 - 5	5 - 2 - 5
1 - 2 - 6	1 - 4 - 6	2 - 1 - 6	2 - 3 - 6	3 - 2 - 6	4 - 1 - 6	5 - 1 - 6	5 - 2 - 6
1 - 2 - 7	1 - 4 - 7	2 - 1 - 7	2 - 3 - 7	3 - 2 - 7	4 - 1 - 7	5 - 1 - 7	5 - 2 - 7
1 - 2 - 1M	1 - 4 - 1M	2 - 1 - 2M	2 - 3 - 2M	3 - 2 - 1M	4 - 1 - 2M	5 - 1 - 2M	5 - 2 - 1M

6) KNIFE PALIS PA-PB:

SU TUTTI I TRIANGOLI

ATTACCO	DIFESA
ANGOLO 1	PALIS 1
ANGOLO 2	PALIS 2
ANGOLO 3	PALIS 3
ANGOLO 4	PALIS 4
ANGOLO 1 M	PALIS M
ANGOLO 2 M	PALIS 2M
ANGOLO 5	PALIS 5
ANGOLO 6	PALIS 6

DISARMO KNIFE VS KNIFE

LAVORO SUL POSTO

1) LARGAMANO

2) PALIS COLTELLO:

- TAGLIO ORE 12
- TAGLIO ORE 3
- TAGLIO ORE 6
- AVAMBRACCIO ORE 12
- AVAMBRACCIO ORE 3
- AVAMBRACCIO ORE 6
- CODINO ORE 12
- CODINO ORE 3
- CODINO ORE 6
- TAGLIO ORE 12 CC + PUNTATA
- TAGLIO ORE 3 CC + PUNTATA
- TAGLIO ORE 6 CC + PUNTATA

GUNTING SPECIALI

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1) ORIZZONTAL 1 | 5 LIVELLO |
| 2) ORIZZONTAL 2 | 5 LIVELLO |
| 3) VERTICAL IN | 5 LIVELLO |
| 4) VERTICAL OUT | 5 LIVELLO |
| 5) SPLIT | 5 LIVELLO/9 LIVELLO |
| 6) REVERSE SIDE GUNTING | 9 LIVELLO |
| 7) TRANKADA GUNTING | 9 LIVELLO |
| 8) DOUBE 8 MANO MANO GUNTING | 9 LIVELLO |
| 9) ELBOW GUNTING | 9 LIVELLO |
| 10) KNEE GUNTING | 9 LIVELLO |
| 11) SHOULDER SPALLATA GUNTING | 9 LIVELLO |
| 12) PALIS GUNTING | 9 LIVELLO |
| 13) CONTRO HOOK GUNTING | 9 LIVELLO |
| 14) REVERSE PUNYO GUNTING | 9 LIVELLO |
| 15) SIPA GUNTING | 9 LIVELLO |

APPLICAZIONE LIBERA DI TUTTI GUNTUNG DA 1 A 15 SU ATTACCHI:

DIRETTI
CIRCOLARI
MONTANTI

TUTTO SVILUPPATO IN SILAT- KALI - KUNTAO GUNTING:

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI

DIFESE

- DIRETTO DESTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO DX INDIETRO
*DIRETTO DESTRO = PALIS ESTERNO DORSO DX AVANTI +
VERT. GUNT. ESTERNO SX
DIRETTO DESTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO DX INDIETRO
GANCIO DESTRO = PALIS + VERT. GUNT INTERNO DX AVANTI
GANCIO SINISTRO = PALIS + VERT. GUNT INTERNO SX INDIETRO
GANCIO DESTRO (SWING) = DROOP + PALIS + ORIZ. GUNT 1 DX
GANCIO SINISTRO (SWING) = DROOP + PALIS + ORIZ. GUNT 1 SX

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIFESE

- DIRETTO DESTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO DX AVANTI
*DIRETTO SINISTRO = PALIS ESTERNO DORSO SX AVANTI +
DIRETTO DESTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ORIZ. GUNT. 3 ESTERNO DX AVANTI
GANCIO DESTRO = PALIS + VERT. GUNT INTERNO DX INDIETRO
GANCIO SINISTRO = PALIS + VERT. GUNT INTERNO SX AVANTI
GANCIO DESTRO (SWING) = DROOP + PALIS + ORIZ. GUNT 1 DX
GANCIO SINISTRO (SWING) = DROOP + PALIS + ORIZ. GUNT 1 SX

SIKARAN CALCI DI PRECISIONE SU OBIETTIVI SENSIBILI

FRONT KICK AL VENTRE/GENITALI
FRONT KICK AL PLESSO
FRONT KICK ALLA GOLA DIRETTO
JAG KICK ALLA GOLA

+ CLINCH
+ SIDE KICK
+ SIDE KICK
+ SIDE KICK

HARD BLOCK - MARTILLO - GUNTING
HARD BLOCK - MARTILLO
HARD BLOCK - MARTILLO - GUNTING
DOPPIO ELBOW COVER VERTICALE

STUDIO DEI PALIS SINGOLI FONDAMENTALI SUL POSTO CON MOVIMENTO DEL LASTIKO DIAGONALE

- ATTACCO DIRETTO DESTRO 8 PALIS SINGOLI INTERNI ED ESTERNI DESTRO E SINISTRO NELLE 4 POSIZIONI
ATTACCO DIRETTO SINISTRO 8 PALIS SINGOLI INTERNI ED ESTERNI DESTRO E SINISTRO NELLE 4 POSIZIONI
ATTACCO GANCIO DESTRO 2 PALIS DESTRO SINISTRO INTERNI 1 POSIZIONE
ATTACCO GANCIO SINISTRO 2 PALIS DESTRO SINISTRO INTERNI 1 POSIZIONE
ATTACCO MONTANTE DESTRO 1 PALIS SINISTRO INDIETRO ESTERNO
ATTACCO MONTANTE SINISTRO 1 PALIS DESTRO AVANTI ESTERNO

TUTTO SVILUPPATO IN SILAT- KALI - KUNTAO GUNTING:

GUARDIA DESTRA

ATTACCHI

DIFESE

- DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
*DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO SX AVANTI
*DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX AVANTI
*DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. ESTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. ESTERNO SX AVANTI
*DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. 1 ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. INTERNO SX AVANTI
*DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO SX AVANTI
*DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIFESE

- DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO DESTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = ORIZ. GUNT. 2 INTERNO SX AVANTI
DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. ESTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. ESTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. 1 ESTERNO SX AVANTI
DIRETTO DESTRO = VERT. GUNT. INTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. INTERNO SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = VERT. GUNT. 1 INTERNO SX AVANTI
DIRETTO DESTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO C. = ORIZ. GUNT. INTERNO DX AVANTI

STRATEGIA: KNIFE VS BASTONE

- 1) TENERSI FUORI DALLA MISURA DEL BASTONE
- 2) ENTRARE CON COPERTURA DI KNIFE + ELBOW
- 3) TAGLIARE LA MANO ENTRANDO SU TRIANGOLO FEMMINA
- 4) GUADAGNATA LA MISURA INCOLLARSI ALL'AVVERSARIO

STRATEGIA: BASTONE VS KNIFE

- 1) LARGAMANO + 1-2/ 2-1 + REDONDA
- 2) LARGAMANO 2 STRIKE LIBERI ALLA MANO + REDONDA
- 3) ATTACCO IN LARGAMANO E RITIRADA
- 4) ATTACCO E DIFESA IN ESTOKADA

MANO NUDA VS BASTONE : SU TUTTI I TRIANGOLI

- 1) SPLIT ENTRY SU SPALLA ARMATA
- 2) PALIS + STRIKE
- 3) HARD BLOCK + DISARMO A SERPENTE
- 5) CLACIO SU COLPI ALLE GINOCCHIA
- 6) HARD BLOCK + DUMOG "TRONKADA"
- 4) PALIS + DUMOG STRANGLOAMENTO
- 7) HARD BLOCK + DUMOG PROIEZIONI
- 8) PALIS + ELBOW DECSTUCTION

MANO NUDA VS KNIFE SU TUTTI I TRIANGOLI

- 1) HARD BLOCK + STRIKE
- 2) PALIS + STRIKE
- 3) PALIS + 12 FLOW
- 4) PALIS + SERPENTE
- 5) PALIS + ELBOW DECST.
- 6) PALIS + CATTURA
- 7) PALIS + DUMOG
- 8) PALIS + PALASUT

STUDIO DELLE DIFESE FONDAMENTALI: OGNI DIFESA MUOVE CORPO E ANCHE INSIEME
"PALIS" + "ELBOW DECSTUCTION" CON MOVIMENTI D'ANCA E LASTIKO

GUARDIA DESTRA

GUARDIA SINISTRA

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
DIRETTO DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO
GANCIO DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO
GANCIO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX INDIETRO
DIRETTO DESTRO C. = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO C. = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX AVANTI
MONTANTE DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX INDIETRO
MONTANTE SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX AVANTI

ATTACCHI

DIFESE

DIRETTO DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX INDIETRO
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO
GANCIO DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO
GANCIO SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX INDIETRO
DIRETTO DESTRO C. = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
DIRETTO SINISTRO C. = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
MONTANTE DESTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION SX AVANTI
MONTANTE SINISTRO = PALIS + ELBOW DECSTUCTION DX INDIETRO

APPLICAZIONE IN CONTAGIONE

MOLTO IMPORTANTE: DOPO OGNI ELBOW DECSTUCTION DEVE SEGUIRE UNA ELBOW COVER IN CONTRAZIONE

26 COLPI DI GOMITO
2° AYO "24 SIKO"

ELBOW ORIZ.DX	ELBOW ORIZ.SX
ELBOW 1 DX	ELBOW 2DXR
ELBOW 1 SX	ELBOW 2SXR
ELBOW 3 DX	ELBOW 4 DXR
ELBOW 3 SX	ELBOW 4 SXR
ELBOW 1M DX	ELBOW 1DIS DX
ELBOW 1M SX	ELBOW 1DIS SX
ELBOW 5 DXH	ELBOW 5 SXH
ELBOW 5 DXM	ELBOW 5 SXM
ELBOW 5 DXL	ELBOW 5 SXL
ELBOW ALTO 1R DX	ELBOWALTO 2R SX
ELBOW MEDIO 1R DX	ELBOW MEDIO 2R SX
ELBOWMONTANTE 1R DX	ELBOW MONTANTE 2R SX

PALIS 2 "DOPPIO PALIS"

SI ESEGUE SUL PUGNO ATTCANTE UNA DEVIAZIONE
DOPPIA CON DUE MANI DORSO PALMO O PALMO
DORSO (DUE TOCCHI SULLO STESSO PUGNO)

DIRETTO DESTRO = DOPPIO PALIS
DIRETTO SINISTRO = DOPPIO PALIS
DIRETTO DESTRO = DOPPIO PALIS
DIRETTO SINISTRO = DOPPIO PALIS
GANCIO DESTRO = DOPPIO PALIS
GANCIO SINISTRO = DOPPIO PALIS
DIRETTO DESTRO C. = DOPPIO PALIS
DIRETTO SINISTRO C. = DOPPIO PALIS
MONTANTE DESTRO = DOPPIO PALIS
MONTANTE SINISTRO = DOPPIO PALIS

SIKARAN
ESERCIZI DI SCIOLTEZZA

COMBINAZIONI CALCI BASSI/MEDI ALTI

SERIE DA 3 CALCI AD ALTEZZE VARIABILI AI COLPITORI

SPARRING LIBERO DI SOLO CALCI RIPRESE DA 2 MINUTI LE MANI PARANO E DEVIANO SOLO

DOPPIO BASTONE
ESERCIZI DI ROTAZIONE
SCIOLTEZZA E MANUALITA'
GUARDIE:
ABIERTA
ABIERTA SPALLA
ABIERTA BASSA
SERRADA
SERRADA BASSA
ALTA/BASSA CIELO TERRA
ABIERTTA/SERRADA
SERRADA/ABIERTA

DOPPIO BASTONE
ATTACCHI E DIFESE ALTERNATE
BASIC CON BLOCCHI
ALTERNATE

DOPPIO BASTONE
SINAWALI 1 BASIK STRIKE
APPLICAZIONI MISTE

DOPPIO BASTONE
SINAWALI 1 GUNTING IN 3 MODI
APPLICAZIONI

DOPPIO BASTONE
SINAWALI 2 CON APPLICAZIONI
E GRIGLIACOMBINAZIONI A 2
COLPI PASSANTI E FRUSTATE

DOPPIO BASTONE
SINAWALI 1 + 2 APPLICAZIONI
MIX
SINAWALI 2 + 1 APPLICAZIONI
MIX

COMBINAZIONI PASSANTI 48:

- 1) 1-2 ALDABIS CROCE DEL NORD
- 2) 2-1 ALDABIS CROCE DEL NORD
- 3) 3-4 BANDA Y BANDA TESTA
- 4) 4-3 BANDA Y BANDA TESTA
- 5) 3-4 BANDA Y BANDA CORPO
- 6) 4-3 BANDA Y BANDA CORPO
- 7) 3-4 BANDA Y BANDA GAMBE
- 8) 4-3 BANDA Y BANDA GAMBE
- 9) 1M - 2M IKIS O CROCE DEL SUD
- 10) 2M 1M IKIS O CROCE DEL SUD
- 11) 1-4 FIGURA A OTTO SUPERIORE
- 12) 2-3 FIGURA A OTTO SUPERIORE
- 13) 4-1 FIGURA A OTTO SUPERIORE
- 14) 3-2 FIGURA A OTTO SUPERIORE
- 15) 3-2M FIGURA A OTTO INFERIORE
- 16) 4-1M FIGURA A OTTO INFERIORE
- 17) 1M - 4 FIGURA A OTTO INFERIORE
- 18) 2M-3 FIGURA A OTTO INFERIORE
- 19) 1-2M ROMPIDA
- 20) 2-1M ROMPIDA
- 21) 2M -1 ROMPIDA
- 22) 1M- 2 ROMPIDA
- 23) 1-1 DOBLADA DIAGONALE
- 24) 2-2 DOBLADA DIAGONALE
- 25) 1M-1M DOBLADA DIAGONALE
- 26) 2M-2M DOBLADA DIAGONALE
- 27) 1-2 ABANIKO ORIZZONTALE
- 28) 2-1 ABANIKO ORIZZONTALE
- 29) ALTO BASSOABANIKO VERTICALE
- 30) BASSO-ALTOABANIKO VERTICALE
- 31) 1-2M ABANIKO DIAGONALE
- 32) 2-1M ABANIKO DIAGONALE
- 33) ALTO BASSOABANIKO KALASAG
- 34) ALTO BASSOABANIKO KALASAG
- 35) ABANIKO PAYONG
- 36) ABANIKO PAYONG
- 37) 1-1 REDONDA PARALLELA ESTERNA
- 38) 1M-1M REDONDA PARALLELA ESTERNA
- 39) 1-1 REDONDA PARALLELA INTERNA
- 40) 1M-1M REDONDA PARALLELA INTERNA
- 41) 2-2 REDONDA PARALLELA ESTERNA
- 42) 2M-2M REDONDA PARALLELA ESTERNA
- 43) 3-3 REDONDA PARALLELA
- 44) 4-4 REDONDA PARALLELA
- 45) 1-1 REDONDA PARALLELA INTERNA ED ESTERNA
- 46) 1-1 REDONDA PARALLELA ESTERNA ED INTERNA
- 47) 2M-2M REDONDA PARALLELA INTERNA ED ESTERNA
- 48) 2M-2M REDONDA PARALLELA ESTERNA ED INTERNA

COMBINAZIONI FRUSTATE 88:

- 1) 1-1 TEMPIA TEMPIA
- 2) 1-1 BASTONE MANO
- 3) 1-1 TEMPIA GINOCCHIO
- 4) 1-1-1 TEMPIA MANO GINOCCHIO
- 5) 1-1M TEMPIA CORPO
- 7) 1-2 TEMPIA TEMPIA
- 8) 1-3 TEMPIA FIANCO
- 9) 1-4 TEMPIA FIANCO
- 10) 1-5 TEMPIA PLESSO GOLA
- 11) 1-6 TEMPIA SPALLA
- 12) 1-7 TEMPIA SPALLA
- 13) 2-2 TEMPIA TEMPIA
- 14) 2-2 BASTONE MANO
- 15) 2-2 TEMPIA GINOCCHIO
- 16) 2-2-2 TEMPIA MANO GINOCCHIO
- 17) 2-2M TEMPIA CORPO
- 18) 2-1 TEMPIA TEMPIA
- 19) 2-3 TEMPIA FIANCO
- 20) 2-4 TEMPIA FIANCO
- 21) 2-5 TEMPIA PLESSO GOLA
- 22) 2-6 TEMPIA SPALLA
- 23) 2-7 TEMPIA SPALLA
- 24) 5-1 CORPO/TESTA TEMPIA
- 25) 5-1M CORPO/TESTA CORPO
- 26) 5-2 CORPO/TESTA TEMPIA
- 27) 5-2M CORPO/TESTA CORPO
- 28) 5-3 CORPO/TESTA FIANCO
- 29) 5-4 CORPO/TESTA FIANCO
- 30) 5-5 CORPO TESTA
- 31) 5-5 TESTA CORPO
- 32) 5-6 CORPO SPALLA
- 33) 5-7 CORPO SPALLA
- 34) 3-1 FIANCO TEMPIA
- 35) 3-1 M FIANCO CORPO
- 36) 3-2 FIANCO TEMPIA
- 37) 3-2 M FIANCO CORPO
- 38) 3-3 FIANCO FIANCO
- 39) 3-4 FIANCO FIANCO
- 40) 3-5 FIANCO CORPO
- 41) 3-6 FIANCO SPALLA
- 42) 3-7 FIANCO SPALLA
- 43) 4-1 FIANCO TEMPIA
- 44) 4-1 M FIANCO CORPO

DOPPIO BASTONE
DOPPIO PARALLELO

- 45) 4-2 FIANCO TEMPIA
- 46) 4-2 M FIANCO CORPO
- 47) 4-3 FIANCO FIANCO
- 48) 4-4 FIANCO FIANCO
- 49) 4-5 FIANCO CORPO
- 50) 4-6 FIANCO SPALLA
- 51) 4-7 FIANCO SPALLA
- 52) 1M-1 CORPO TEMPIA
- 53) 1M-1M CORPO CORPO
- 54) 1M-2 CORPO TEMPIA
- 55) 1M-2 CORPO TEMPIA
- 56) 1M-2 M CORPO CORPO
- 57) 1M-3 CORPO FIANCO
- 58) 1M-4 CORPO FIANCO
- 59) 1M-5 CORPO CORPO
- 60) 1M-6 CORPO SPALLA
- 61) 1M-7 CORPO SPALLA
- 62) 2M-1 CORPO TEMPIA
- 63) 2M-1M CORPO CORPO
- 64) 2M-2 CORPO TEMPIA
- 65) 2M-2 M FIANCO CORPO
- 66) 2M-3 CORPO FIANCO
- 67) 2M-4 CORPO FIANCO
- 68) 2M-5 CORPO CORPO
- 69) 2M-6 CORPO SPALLA
- 70) 2M-7 CORPO SPALLA
- 71) 6-1 CORPO TEMPIA
- 72) 6-1M CORPO CORPO
- 73) 6-2 CORPO TEMPIA
- 74) 6-2 M FIANCO CORPO
- 75) 6-3 CORPO FIANCO
- 76) 6-4 CORPO FIANCO
- 77) 6-5 CORPO CORPO
- 78) 6-6 CORPO SPALLA
- 79) 6-7 CORPO SPALLA
- 80) 7-1 CORPO TEMPIA
- 81) 7-1M CORPO CORPO
- 82) 7-2 CORPO TEMPIA
- 83) 7-2 M FIANCO CORPO
- 83) 7-3 CORPO FIANCO
- 85) 7-4 CORPO FIANCO
- 86) 7-5 CORPO CORPO
- 87) 7-6 CORPO SPALLA
- 88) 7-7 CORPO SPALLA

**ELBOW 3
PALIS 3**

STUDIO DEGLI SPOSTAMENTI:
FARE TUTTO L'ASTERISCO CON X STEP
AVANTI INDIETRO DESTRA SINISTRA + LE QUATTRO DIAGONALI

**14 COLPI DI GOMITO
3° AYO "24 SIKO"**

ELBOW CUT ORIZZONTALE DX	ELBOW CUT ORIZZONTALE .DX RVEVERSE
ELBOW CUT ORIZZONTALE SX	ELBOW CUT ORIZZONTALE .SX RVEVERSE
ELBOW CUT DIAGONALE DX	ELBOW CUT DIAGONALE .DX RVEVERSE
ELBOW CUT DIAGONALE SX	ELBOW CUT ORIZZONTALE .SX RVEVERSE
ELBOW CUT VERTICALE DX	ELBOW CUT DIAGONALE E .DX RVEVERSE
ELBOW CUT VERTICALE SX	ELBOW CUT VERTICALE .SX RVEVERSE
ELBOW DALL'ALTO VERTICALE 1	ELBOW DALL'ALTO VERTICALE 2

PALIS 3 "PALIS + PALIS"

SI ESEGUE CON LA STESSA MANO UNA DEVIAZIONE SU DUE PUGNI DIVERSI ALTERNANDO
PALMO/DORSO DELLA STESSA MANO CHE DIFENDE

DIRETTO DESTRO + DIRETTO SINISTRO = PALIS + PALIS
DIRETTO SINISTRO + DIRETTO DESTRO = PALIS + PALIS
GANCIO DESTRO + GANCIO SINISTRO = PALIS + PALIS
GANCIO SINISTRO + GANCIO DESTRO = PALIS + PALIS
DIRETTO DESTRO C. + DIRETTO SINISTRO C. = PALIS + PALIS
DIRETTO SINISTRO C. + DIRETTO SINISTRO C. = PALIS + PALIS
MONTANTE DESTRO MONTANTE SINISTRO = PALIS + PALIS

DOPPIO BASTONE
APPLICA A VUOTO AL SACCO E AI
COLPITIRI TUTTO IL SINAWALI 3 CON
IL MARTILLO

SCIOLTEZZA E FLUSSO
ARMA SINGOLA MEDIA
AYNO "REDONDA"
30 redonde

SIKARAN**ESERCIZI DI SCIOLTEZZA**

CALCI IN ROTAZIONE REVERSE ALL'INDIETRO BASSI/MEDI ALTI
IMPATTA TALLONE PIANTA GAMBA
SCARICA SU COPLITORE GRANDE POTENZA
LAVORA SUL COLPITORE PICCOLO PRECISIONE

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 3 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 3 ESEMPIO

VARIANTI:

ALTO ALTO ALTO
ALTO ALTO MEDIO
ALTO ALTO BASSO
ALTO MEDIO ALTO
ALTO MEDIO MEDIO
ALTO MEDIO BASSO
ALTO BASSO ALTO
ALTO BASSO MEDIO
ALTO BASSO BASSO

MEDIO ALTO ALTO
MEDIO ALTO MEDIO
MEDIO ALTO BASSO
MEDIO MEDIO ALTO
MEDIO MEDIO MEDIO
MEDIO MEDIO BASSO
MEDIO BASSO ALTO
MEDIO BASSO MEDIO
MEDIO BASSO BASSO

BASSO ALTO ALTO
BASSO ALTO MEDIO
BASSO ALTO BASSO
BASSO MEDIO ALTO
BASSO MEDIO MEDIO
BASSO MEDIO BASSO
BASSO BASSO ALTO
BASSO BASSO MEDIO
BASSO BASSO BASSO

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 3 ESEMPIO

STRUTTURA:

- 1) 1 2 2 PASSO PASSO FRUSTO
- 2) 1 2 2 FRUSTO PASSO PASSO
- 3) 1 2 1 NO CHANGE SIDE FRUSTO FRUSTO FRUSTO
- 4) 2 2 2 FRUSTO PASSO PASSO
- 5) 1 2 1 REDONDA PASSO PASSO PASSO
- 6) ABANIKO 1 COLPO PASSO PASSO FRUSTO
- 7) REVERSE PASSO PASSO FRUSTO
- 8) PAYONG OMBRELLO
- 9) SALAMIN SPECCHIO
- 10) SUNGKITI GANCIO
- 11) OLISI DIETRO 1 COLPO
- 12) PUNYO - TAMPUK

DOPPIO BASTONE
SINAWALI 3 TRES TRES

ALTO BASSO ALTO

1) LACONTRA DX
2) LACONTRA SX

3) UNITO FLUIDO

4) INVERTI DX
5) NVERTI SX

6) ENTRA ED ESCI

7) LAVORO A 3

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 4 BASIC
SW4 PASSO 4
COMPOSTO 3+1
COMPOSTO 1+3

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 5 BASIC
SW5 ATTACCO MULTIPLO
COMPOSTO 1+4
COMPOSTO 2+3

DOPPIO BASTONE
APPLICA TUTTE LE STRUTTURE CON OGNI
VARIANTE
SINAWALI 1-5

**ELBOW 4
JUMP****12****STUDIO DEGLI SPOSTAMENTI:**

FARE TUTTO IL FOOTWORK DEL PROGRAMMA IN MANIRA FLUENTE
LAVORARE CON TUTTI SEGMENTI DELL'ASTRISCO + PEDI PERNO (FOOTWORK COMPOSTO)
COPRIRE CON IL PIEDE PERNO IL 360°
ESEGUIRE TUTTO IL FOOTWORK IN BALZO (POTENZIARE COORDINAZIONE EQUILIBRIO E GAMBE)
ESERCIZI SPECIFICI DI BALZO E ATTERRAGGIO
DOPPIA X STEP SU TUTTO L'ASTERISCO (ARAW)

COLPI DI GOMITO**4° AYNO "24 SIKO" JUMP**

ELBOW DALL' ALTO SALTATA
ELBOW DAL BASSO SALTATA
ELBOW ORIZZONTALE SALTATA
ELBOW PUNTATA (5) SALTATA

**DOPPIO BASTONE/ MANO NUDA/PANGAMOT PANUNTUKAN
TRASFORMA QUESTI SINAWALI DI DOPPIO IN MARILLO:**

SINAWALI 1
SINAWALI 2
SINAWALI 3
SINAWALI 4
SINAWALI 5

APPLICA IN SPARRING TUTTI GLI EFFETTI COMBINATIVI

SIKARAN**ESERCIZI DI SCIOLTEZZA**

ESPRIMI OGNI CALCIO CHE HAI IMPARATO STACCANDO IL PIEDE D'APPOGGIO DA TERRA
PRIMA ANDANDO SULLA PUNTA POI STACCANDO POCHI CENTIMENTI IN FINE RITIRANDO LA GAMBA DI APPOGGIO
AL GLUTEO USA LE TECNICHE DI SALTO/BALZO PER CHIUDERE LE DISTANZE
USA IL PESO DEL TUO CORPO PER I COLPI AEREI

DOPPIO BASTONE

SINAWALI 4 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI
SINAWALI 5 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI

SINAWALI 6 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI (COMPOSTI)
SINAWALI 7 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI (COMPOSTI)
SINAWALI 8 + APPLICAZIONI + TUTTE LE VARIANTI (COMPOSTI)

DOPPIO BASTONE SIBAWALI 4 LACONTRA

- 1) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO TUTTO ALTO
- 2) MODIFICATO PASSO PASSO PASSO PASSO TUTTO ALTO
- 3) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO 2ALTO 2 BASSO
- 4) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO 2 BASSO 2ALTO
- 5) MIXED PASSO (X 4) 1 ALTO 1 BASSO 1 ALTO 1 BASSO
- 6) MIXED PASSO (X 4) 1 BASSO 1 ALTO 1 BASSO 1 ALTO

DOPPIO BASTONE SIBAWALI 4 SEGUIDA

- 1) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO TUTTO ALTO
- 2) MODIFICATO PASSO PASSO PASSO PASSO TUTTO ALTO
- 3) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO 2ALTO 2 BASSO
- 4) STANDARD PASSO PASSO PASSO PASSO 2 BASSO 2ALTO
- 5) MIXED PASSO (X 4) 1 ALTO 1 BASSO 1 ALTO 1 BASSO
- 6) MIXED PASSO (X 4) 1 BASSO 1 ALTO 1 BASSO 1 ALTO

DOPPIO BASTONE (6 COLPI)**SINAWALI 5**

- 1) CINCO TEROS LACONTRA
- 2) CINCO TEROS SEGUIDA

SEZIONE SPARRING

QUESTA SEZIONE E' TRASVERSALE A TUTTI I GRADI, NEI 12 GRADI SI LAVORERA' INTENSAMENTE PER ALLENARE OGNUNA DI QUESTE AREE. NEL 12° GRADO E' MATERIA D'ESAME OGNUNA DELLE SEZIONI SOTTO ELENCAATE VERRA' ALLENATA, ANALIZZATA E PERFEZIONATA

AREE SPARRING

- 1) Bastone singolo VS Bastone singolo
- 2) Mano nuda VS mano nuda
- 3) Bastone VS Coltello
- 4) Coltello VS Coltello PA PA
- 5) Coltello VS Coltello PA PB
- 6) Coltello VS Coltello PB PB
- 7) Bastone singolo contro doppio bastone
- 8) Doppio Bastone Vs doppio bastone
- 9) Mano nudo VS Bastone
- 10) Mano nuda contro Coltello
- 11) Mano nuda VS doppio bastone
- 12) Tutte le aree contro 2 o più avversari

**AREE SPARRING MANO MANO
PANUNTUKAN MANO NUDA**

- 1) Contatto leggero
- 2) Solo schivate
- 3) Contatto pieno

ABANIKO TRES PUNTAS CLASSICAL ARNIS

programma supplementare:
Stile Antico (Classico)

- 1) Livello Isa white
- 2) Livello Dalawa green
- 3) Livello Tatlo blu
- 4) Livello Apat marron
- 5) Livello Lima black

APPROFONDIMENTI TECNICI DELLA TRADIZIONE TG 1-12

GRADI TECNICI (SEZIONI SPECIFICHE)

AREA ARMI

- DOPPIO BASTONE SW 6-12
- MACHETE /BOLO/ BARONG
- KARAMBIT
- DOS MANOS
- KAPI KAPI
- BALISONG
- ARMI IN DOPPIO
- ARMI OCCASIONALI
- USO DELL'ABIENTE
- ARMI FLESSIBILI
- SIBAT (LANCIA)
- DOPPIA SPADA
- KAMPILAN
- SPADA Y DAGA

ARMA VS ARMA

AKADEMYA FMA

TG 1-12

AREA LOTTA DUMOG BUNO IPIT:

- LEVE ARTICOLARI E CERVICALI
- LUSSAZIONI E FRATTURE ARTICOLAZIONI
- PUNTI SENSIBILI
- PUNTI DI DOLORE
- PUNTI MORTALI
- SPAZZATE
- PROIEZIONI BRACCIA/ANCHE/GAMBE
- ANTISUOLO
- LOTTA A TERRA
- LOTTA A TERRA CON ARMI

CADENA DE MANO SENSIBILITA/PRESSIONI/CONTROLLO DELLA FORZA

CADENA DA 1 A 12:

- SEZIONE 1 ANGOLI 1/5
- SEZIONE 2 CAMBI ELEMENTARI
- SEZIONE 3 GUNTUING
- SEZIONE 4 GOMITI
- SEZIONE 5 LEVE
- SEZIONE 6 PIEDI PERNO/ EVASIONE/ SOFT CONTROL
- SEZIONE 7 BASTONE
- SEZIONE 8 COLTELLO PA - PB / CAMBI AVANZATI
- SEZIONE 9 KARAMBIT
- SEZIONE 10 GAMBE
- SEZIONE 11 ESPADA Y DAGA
- SEZIONE 12 ESPADA Y DAGA

AKADEMYA FMA