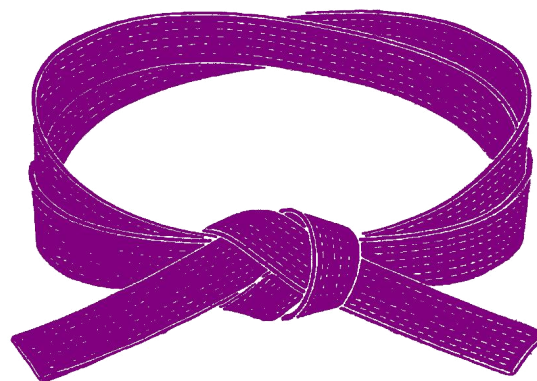


KRAV MAGA

Tecniche per la **Cintura Viola (livello 4)**

Tecniche di Combattimento:

1. Calcio discendente alla gamba.
2. Calcio laterale.
3. Calcio circolare.
4. Colpo di taglio interno.



Tecniche di Difesa:

5. Parata da calcio colla pianta del piede.
6. Parata da calcio circolare.
7. Difesa da strangolamento frontale al muro.
8. Difesa da strangolamento posteriore al muro.

Difese a Terra:

9. Principali posizioni a terra.
10. Strangolamento da cavalcioni.
11. Presa alla testa da cavalcioni.
12. Uscita da posizione superiore.

Difese da Coltello:

13. Difesa da stoccata alta.
14. Difesa da stoccata bassa.
15. Difesa da fendente orizzontale con schivata.

Difese da Pistola:

16. Minaccia posteriore al corpo.
17. Minaccia alla tempia.
18. Minaccia alla nuca.
19. Minaccia frontale bassa.

Combattimento livello 3 (2 minuti):

20. Colpi in movimento con partner, contatto leggero, guanti base, para stinchi e avambracci, conchiglia. Il secondo minuto uno dei contendenti attacca con bastone.

Shadow boxing (3 minuti):

21. Colpi in movimento, tutti i fondamentali studiati.

- tecnica provata, ma da perfezionare
- + tecnica acquisita e memorizzata
- O tecnica istintiva e perfezionata