



## Sistema CÀM NÃ THỦ - QÍNNÃ 擒拿

## PROGRAMMA BASE di TECNICHE di LIBERAZIONE e IMMOBILIZZAZIONE

<b>PRESE BASE</b>	<b>TECNICHE DI LIBERAZIONE FONDAMENTALI:</b>
1) presa al polso in linea	1) gomitata circolare al braccio avversario
2) presa al polso opposto	2) colpo con mano a sciabola
3) presa al polso in linea con mano rovesciata	3) rotazione del pugno dall'esterno e poi verso il basso
4) presa ad un polso con due mani	4) gomitata ascendente
5) presa con due mani ai due polsi	5) incrociare le braccia
6) presa anteriore su una spalla	6) gomitata laterale dall'interno per togliere il braccio dell'avversario
7) presa al bavero	7) gomitata discendente e circolare per liberarsi
8) presa anteriore e attacco di mano	8) liberarsi come l'entrata per eseguire la leva a triangolo posteriore
9) strangolamento anteriore con una mano	9) leva al polso verso l'esterno
10) strangolamento anteriore con due mani	10) doppio colpo dall'esterno con le avambraccia
11) presa posteriore con un braccio al collo e ad un polso	11) spostamento laterale, gomitata diretta indietro e martello basso dietro
12) presa posteriore ai due polsi (due varianti)	12) liberazione in avanti con movimento tipo parata alta a triangolo
13) strangolamento laterale con un braccio	13) pressione al processo mastoideo
14) presa al braccio in leva	14) sbilanciamento indietro dell'avversario piegando il braccio
15) cinta anteriore	15) pressione bilaterale al processo mastoideo e leva al collo
16) cinta posteriore	16) doppio pugno verso il basso e gomitata indietro
17) presa ai polsi incrociati	17) incrociare le braccia dell'avversario
18) contro spinta frontale	18) caduta e leva al ginocchio
19) contro testata bassa	19) schivata, ginocchiata e gomitata discendente
20) contro testata alta	20) parata con le mani, leva al naso con mano dietro al collo