



# SCUOLA WUTAO ITALIA

Scuola Hoang Nam Wu Tao

SPECIALITÀ

## CAMNA-THU



Sistema CẦM NẢ THỦ - QÍNNÁ 擒拿

### PROGRAMMA BASE di TECNICHE di LIBERAZIONE e IMMOBILIZZAZIONE

<b>PRESE BASE</b>	<b>TECNICHE DI LIBERAZIONE FONDAMENTALI:</b>	<b>TECNICHE DI LEVA ARTICOLARE FONDAMENTALI:</b>
1) presa al polso in linea	1) gomitata circolare al braccio avversario	1) Leva al gomito disteso e immobilizzazione
2) presa al polso opposto	2) colpo con mano a sciabola	2) Leva ruotando il braccio piegato
3) presa al polso in linea con mano rovesciata	3) rotazione del pugno dall'esterno e verso il basso	3) Leva al polso verso il basso
4) presa ad un polso con due mani	4) gomitata ascendente	4) Leva al gomito teso sulla spalla
5) presa con due mani ai due polsi	5) incrociare le braccia	5) Leva al polso mano verticale
6) presa anteriore su una spalla	6) gomitata laterale dall'interno per togliere il braccio dell'avversario	6) Leva al gomito teso anteriormente avvolgendo il braccio dell'avversario
7) presa al bavero	7) gomitata discendente e circolare per liberarsi	7) Leva avvolgendo il braccio piegato dell'avv.
8) presa anteriore e attacco di mano	8) liberarsi come l'entrata per eseguire la leva a triangolo posteriore	8) Leva a triangolo posteriore
9) strangolamento anteriore con una mano	9) leva al polso verso l'esterno	9) Leva al polso verso l'esterno
10) strangolamento anteriore con due mani	10) doppio colpo dall'esterno con le avambraccia	10) Leva al gomito con avambraccio
11) presa posteriore con un braccio al collo e ad un polso	11) spostamento laterale, gomitata diretta indietro e martello basso dietro	11) Leva al poso (palmo piatto verso il basso)
12) presa posteriore ai due polsi (due varianti)	12) liberazione in avanti con movimento tipo parata alta a triangolo	12) Portare a terra con sbilanciamento con leva a triangolo anteriore
13) strangolamento laterale con un braccio	13) pressione al processo mastoideo	13) Allontanare l'avversario e leva al gomito teso premendo verso il basso
14) presa al braccio in leva	14) sbilanciamento indietro dell'avversario piegando il braccio	14) Contro leva piegando il braccio dell'avversario
15) cinta anteriore	15) pressione bilaterale al processo mastoideo	15) Torcere il collo
16) cinta posteriore	16) doppio pugno verso il basso e gomitata indietro	16) far cadere l'avversario con leva al ginocchio
17) presa ai polsi incrociati	17) incrociare le braccia dell'avversario	17) Leva incrociando le braccia dell'avversario
18) contro spinta frontale	18) cedere e schivata	18) caduta e leva al ginocchio
19) contro testata bassa	19) schivata, ginocchiata e gomitata discendente	19) presa al collo avvolgendolo dall'alto