



SCUOLA WUTAO ITALIA ÉCOLE HOANG NAM INTERNATIONAL



A.S.D. ACCADEMIA WU-TAO
SPORT CENTER ALESSANDRIA



Sistema CÀM NÃ THỦ - QÍNNÁ 擒拿

PROGRAMMA di TECNICHE di LIBERAZIONE e IMMOBILIZZAZIONE

PRESE BASE:

- 1) presa al polso in linea
- 2) presa al polso opposto
- 3) presa al polso in linea con mano rovesciata
- 4) presa ad un polso con due mani
- 5) presa con due mani ai due polsi
- 6) presa anteriore su una spalla
- 7) presa al bavero
- 8) presa anteriore e attacco di mano
- 9) strangolamento anteriore con una mano
- 10) strangolamento anteriore con due mani
- 11) presa posteriore con un braccio al collo e ad un polso
- 12) presa posteriore ai due polsi (due varianti)
- 13) strangolamento laterale con un braccio
- 14) presa al braccio in leva
- 15) cinta anteriore
- 16) cinta posteriore
- 17) presa ai polsi incrociati
- 18) contro spinta frontale
- 19) contro testata bassa
- 20) contro testata alta



SCUOLA WUTAO ITALIA ÉCOLE HOANG NAM INTERNATIONAL



A.S.D. ACCADEMIA WU-TAO
SPORT CENTER ALESSANDRIA



TECNICHE DI LIBERAZIONE FONDAMENTALI:

- 1) gomitata circolare al braccio avversario
- 2) colpo con mano a sciabola
- 3) rotazione del pugno dall'esterno e poi verso il basso
- 4) gomitata ascendente
- 5) incrociare le braccia
- 6) gomitata laterale dall'interno per togliere il braccio dell'avversario
- 7) gomitata discendente e circolare per liberarsi
- 8) liberarsi come l'entrata per eseguire la leva a triangolo posteriore
- 9) leva al polso verso l'esterno
- 10) doppio colpo dall'esterno con le avambraccia
- 11) spostamento laterale, gomitata diretta indietro e martello basso dietro
- 12) liberazione in avanti con movimento tipo parata alta a triangolo
- 13) pressione al processo mastoideo
- 14) sbilanciamento indietro dell'avversario piegando il braccio
- 15) pressione bilaterale al processo mastoideo e leva al collo
- 16) doppio pugno verso il basso e gomitata indietro
- 17) incrociare le braccia dell'avversario
- 18) caduta e leva al ginocchio
- 19) schivata, ginocchiata e gomitata discendente
- 20) parata con le mani, leva al naso con mano dietro al collo