



## Le **TECNICHE BASE** di **ARTI MARZIALI**

### *Posizioni:*

1. di attenti
2. di preparazione
3. della clessidra
4. del cavaliere
5. arco e freccia
6. consolidata
7. arretrata
8. della tigre
9. arco e freccia negativa
10. arco e freccia negativa bassa
11. semi-frontale da combattimento
12. laterale da combattimento
13. alta su una gamba
14. su una gamba – piede dietro il cavo popliteo
15. accovacciata
16. incrociata media
17. accovacciata bassa
18. incrociata accovacciata
19. accovacciata gamba a terra
20. Incrociata gamba a terra

### *Spostamenti*

1. cambio di guardia semplice
2. passo normale avanti e indietro
3. piede trascina piede avanti e indietro
4. piede trascina piede laterale
5. piede scaccia piede
6. spostamento laterale diretto ad angolo retto
7. schivate laterali semicircolari
8. dietro front diretto
9. dietro front con un passo
10. dietro front con doppio passo in giravolta
11. schivate con il busto
12. cambio guardia doppio movimento con finta in avanti
13. cambio di guardia doppio movimento con finta indietro

### *Tecniche con gli arti superiori*

1. palmata frontale
2. pugno frontale in posizione del cavaliere
3. pugno laterale in posizione del cavaliere
4. pugno frontale sulla gamba in posizione arco e freccia
5. pugno frontale opposto in posizione arco e freccia
6. pugno da combattimento (jab e diretto)
7. pugno verticale
8. pugno a martello
9. dorso del pugno laterale
10. dorso del pugno in rotazione



11. dorso del pugno verticale
12. gancio corto
13. gancio ampio
14. colpo con l'interno del pugno (laterale e discendente)
15. controtaglio di mano
16. pugno montante
17. gomitata indietro
18. gomitata diretta laterale
19. gomitata circolare in avanti
20. gomitata indietro circolare
21. gomitata ascendente
22. mano a sciabola dall'esterno
23. mano a sciabola dall'interno
24. mano a sciabola discendente
25. mano a lancia
26. colpo di polso
27. artiglio diretto (della tigre)
28. artiglio circolare dall'interno e dall'esterno (del drago)
29. mano a chela di granchio
30. parata alta a mano aperta e attacco medio a sciabola dall'esterno
31. contemporanea parata media dall'interno e pugno diretto
32. parata bassa e montante
33. contemporanea parata alta e montante

### *Parate:*

1. alta
2. bassa a spazzata dall'interno
3. bassa a spazzata dall'esterno
4. media dall'esterno
5. media dall'interno
6. alta a croce
7. bassa a croce
8. alzando il gomito
9. media dall'interno con l'est dell'avambraccio
10. contemporanea. bassa e laterale nella stessa direzione
11. a sciabola media dall'interno
12. a sciabola media dall'esterno
13. a sciabola bassa dall'interno
14. a sciabola bassa dall'interno, accompagnata dall'altra mano
15. doppia parallela laterale
16. doppia media-bassa mano aperta e a pugno
17. media orizzontale
18. di polso
19. diretta bassa di palmo
20. alzando il gomito (a "colpo d'ala")
21. a "collo d'airone" o del "serpente".



## *Tecniche delle cadute*

1. diretta in avanti
2. indietro con rialzamento frontale
3. indietro con capriola
4. avanti in rotazione
5. laterale semplice
6. laterale volante in sacrificio
7. laterale in rotazione
8. laterale in rotazione volante
9. tornado in sacrificio

## *Tecniche con gli arti inferiori (con gamba posteriore o anteriore)*

1. ginocchiata frontale
2. ginocchiata girata
3. calcio verticale
4. calcio frontale a frustata
5. calcio frontale a spinta
6. calcio semi-girato
7. ginocchiata girata
8. calcio girato basso
9. calcio girato medio o alto
10. calcio circolare dall'interno all'esterno
11. calcio circolare dall'esterno all'interno
12. spazzata
13. calcio laterale
14. calcio indietro diretto
15. calcio indietro in rotazione
16. calcio indietro in rotazione in salto
17. calcio frontale in sforbiciata
18. calcio circolare dall'interno in sforbiciata
19. calcio girato in sforbiciata
20. calcio indietro - laterale in rotazione
21. calcio circolare dall'interno in rotazione
22. tallonata diretta - calcio uncino avanti
23. proiezione con falciata avanti
24. tallonata in rotazione - calcio indietro circolare
25. falciata bassa in rotazione indietro
26. calcio discendente, front. e circolare
27. calcio laterale volante
28. calcio girato al volo diretto
29. calcio circolare dall'est. in sforbiciata diretta
30. calcio circolare dall'interno, in rotazione volante
31. calcio contro-girato
32. falciata bassa diretta in avanti
33. calcio a "tornado"
34. Tallonata in rotazione volante
35. Calcio a farfalla
36. Calcio a "tornado" in sacrificio