

dell'avversario. In condizioni di cosiddetta normalità, dove la stragrande maggioranza degli oppositori è destrimano, questo spostamento consente di poter agire con ambedue i nostri arti superiori in opposizione ad uno solo. Quello che si presuppone poter anche essere armato. Applicando questa logica ci troveremo a prediligere il controllo e l'attacco sull'arto avversario che può essere più pericoloso per noi.

Rovesciando il ragionamento della guardia e dell'arto di attacco dell'avversario, ci troveremo ad effettuare un'uscita verso la nostra destra (3). Se in condizioni di normalità, con un destrimano, questo genere di uscita ci esporrebbe a un maggior numero di rischi, nel caso di un mancino sarebbe l'ideale.

In generale vale quindi al regola che è meglio uscire nella direzione dove l'avversario è armato o più forte per minimizzare le fonti di rischio.

	<p>"USCITA BUONA" Si definisce in questo modo un footwork che ci porta esternamente al braccio armato dell'avversario. In questo modo dobbiamo fronteggiare, presumibilmente, solo l'arto armato dell'avversario e la sua gamba corrispondente.</p>		<p>"USCITA CATTIVA" In questo caso il footwork che ci porta internamente rispetto al braccio armato avversario ci espone all'azione di entrambe le sue braccia ed entrambe le gambe. E' anche vero che a nostra volta abbiamo a portata tutti i bersagli paganti localizzabili sul corpo dell'avversario.</p>
--	--	---	--

2. Triangolo maschio. Sono i movimenti effettuati arretrando in diagonale nelle due direzioni. (Dopo qualche anno di escrima giuro che parlare di triangoli mi da quasi fastidio, preferirei abbandonare queste definizioni tradizionali per un più chiaro "movimenti in arretrare", ma non è linguaggio da arte marziale filippina...)

Queste direzioni di spostamento permettono di guadagnare distanza in fase di combattimento e quindi sono molto indicate nelle manovre di difesa da un attacco. L'importanza di un corretto movimento di arretrata è fondamentale per non trovarsi a opporre l'arto sbagliato se sottoposti ad un attacco.

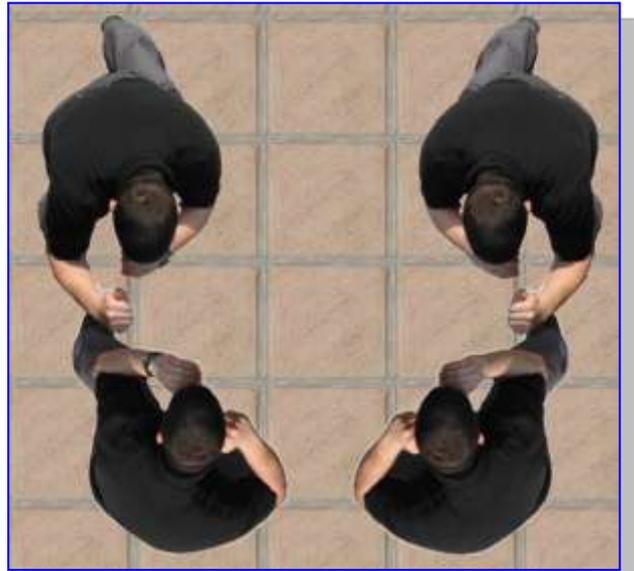
Detta così è non do abbastanza importanza alla cosa...

Riformulo; i movimenti in arretrata sono i più importanti del panorama delle diagonali. Se un buon attacco è utile, una buona difesa efficace è indispensabile.

Allenarsi in questi movimenti per renderli automatici consente di ridurre i tempi in quelle che sono le operazioni più importanti in tutto lo spettro degli spostamenti, le manovre difensive. Le posture corrette in difesa servono a limitare il carico di pensieri che dobbiamo sviluppare per il calcolo del contrattacco...

E' inutile che mi veniate a dire che in combattimento non si ha il tempo di pensare. Per agire il cervello lavora e questo è il solo modo di aiutarlo a farlo meglio e più rapidamente.

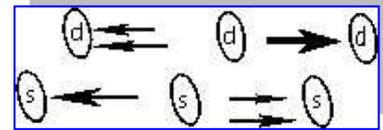
Per tanto, se i movimenti di avanzata nel triangolo femmina devono essere sempre calcolati in relazione alla finalità che vogliamo dargli, quelli di ritirata nel triangolo maschio devono essere compiuti il più delle volte rispondendo alla sollecitazione dell'avversario (e fisiologicamente una reazione richiede tempo).



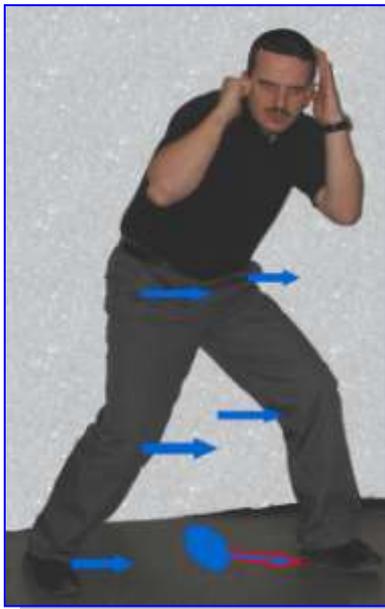
Notare che il piede che rimane avanzato rispetto al corpo è in grado di alzarsi per colpire con un calcio e la mano avanzata è pronta a controllare quella avversaria.

Se unite il concetto del passo in arretrare con il baricentro basso e la possibilità di effettuare le torsioni sul busto capirete quale importanza possano avere questi fondamenti nel combattimento.

3. spostamenti laterali in esecuzione di triangoli maschio e femmina: nelle fasi di combattimento sono necessari continui spostamenti che esulano completamente dai due triangoli e dall'avanzata e dall'arretrata. Questi spostamenti vengono effettuati il più delle volte con traiettorie di traslazione laterale in linea retta verso



destra o verso sinistra e con due finalità, quella di difendersi e quella di spostarsi.

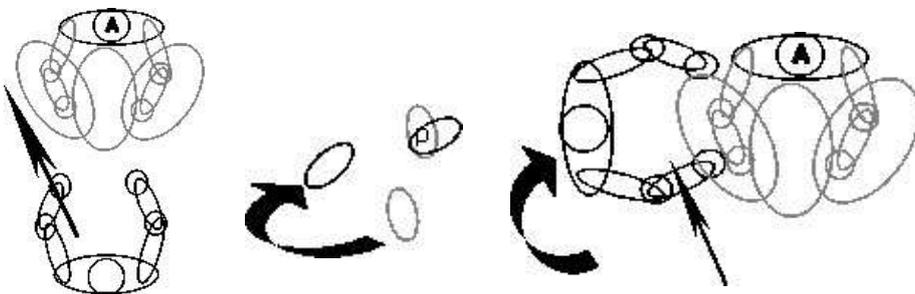


In questi spostamenti è di estrema importanza non effettuare l'incrocio del passo per non trovarci in una posizione di facile sbilanciamento.

Gli spostamenti laterali mettono in serio pericolo la zona dei genitali. Per questo motivo il movimento dei passi viene effettuato con il bacino inclinato nella direzione del movimento mentre il busto rimane rivolto verso l'avversario.

Quando ci si sposta con la sola intenzione di studiare l'avversario il pericolo è relativamente basso ma è bene non dimenticare che anche l'avversario può scattare verso di noi prendendoci contropiede.

4. Rotazioni a compasso. Estremamente facili da compiere, servono per ridirezionare il corpo dopo un movimento del triangolo femmina o maschio in modo da trovarci a poter operare lateralmente all'avversario. Le rotazioni devono essere compiute sfruttando come perno il tallone del piede avanzato e facendo spostare il piede



posteriore. Questa rotazione a compasso può, con il dovuto allenamento, diventare un ottimo sistema per effettuare intrappolamenti gamba ginocchio dell'avversario, che possono portare nei casi più riusciti a rotture delle articolazioni o alla peggio un ottimo diversivo.

5. piede scaccia piede. È un semplice movimento di avanzata rapida dove il piede posteriore parte per primo e "spinge" in avanti il piede anteriore, con l'effetto visivo di un balzello. Questo movimento può essere fatto in avanzata o in arretrata e viene utilizzato principalmente per effettuare i calci rapidi di disturbo alle caviglie o per togliere di mezzo la gamba anteriore.



6. manovre di abbassamento.

Movimenti sulla sede che consentono di andare a colpire con armi i bersagli bassi dell'avversario. Tali bersagli a volte invogliano ad essere colpiti da una posizione eretta, ma tale tendenza è sbagliata in quanto ci lascia con buona parte del corpo completamente scoperta agli attacchi del nostro avversario e ci fa tendere il braccio verso il basso rendendolo un bersaglio ideale per stoccate e qualsivoglia colpo. Se vogliamo effettuare attacchi su punti bassi e non scopirci troppo (e lo facciamo ugualmente) siamo costretti ad effettuare un movimento di avanzata e di abbassamento allo stesso tempo. Tale movimento deve essere



Chiusura di una tecnica di coltello con un abbassamento rapido. La mano viva controlla il braccio armato e il braccio che trattiene il coltello era teso verso l'alto per proteggere la testa da eventuali colpi di sinistro dell'avversario.

accompagnato da una maggiore attenzione alla mano viva a difesa della testa in modo da deviare i possibili attacchi di risposta. Rimane comunque che abbassarsi regala un grosso vantaggio al nostro avversario, specie se armato

7. manovre specchio. È molto utile operare in coppia ed esercitarsi a muovere il proprio corpo in base agli stimoli visivi. Questo semplicissimo esercizio richiede solamente che una delle due persone che si esercitano "guidi" una serie di movimenti e che la seconda li segua specularmente. Cambi rapidi di chi guida rendono l'esercizio impegnativo e formativo specie nelle prime fasi di apprendimento.

Alla fine degli esercizi sulle gambe parliamo di quelli da fare con il tronco. Siccome una delle valenze maggiori del footwork è quella di conferirci maggiore stabilità, una volta sviluppata questa abilità vediamo di sfruttarla al meglio unendo ai passi e alla postura degli sbilanciamenti provocati dai movimenti del tronco e degli arti superiori.

Il mio Kali

Come prima cosa allargare le braccia a T tipo crocefisso. Secondariamente procedere agli esercizi di footwork mettendo alla fine di ogni passa una rotazione del busto contrapposta e convergente.

Dopo le semplici rotazioni si può passare alle torsioni a toccarsi le ginocchia o per chi ci riesce, i piedi.

Sono due esercizi semplicissimi che servono egregiamente a rinforzare la schiena e in base alla velocità con cui li facciamo a provare la nostra stabilità.

TECNICHE D'APERTURA



Didatticamente parlando, quando bisogna descrivere dei concetti di reazione ad attacchi specifici, si parte sempre dalla "classica" minaccia di pugno diretto al viso. Perché? Sinceramente non lo so, ma deduco per la semplicità con cui questo tipo d'attacco introduce i concetti di difesa all'allievo. Poi, nella realtà, le probabilità che *qualcuno* porti avanti una colluttazione tirando anche un singolo pugno diretto bello e pulito, sono molto molto

basse. Però, dato che di didattica si sta parlando, anche noi tiriamo in ballo il pugno diretto ☺.

Come si reagisce ad una minaccia a "sviluppo lineare orizzontale con bersaglio puntiforme" (descrizione dotta del pugno diretto)? Rifacendosi anche ai concetti esposti nella sezione *Bloccare Deviare o Evitare* a pagina 23, ovviamente ci sono numerosi modi. Partiamo però da un presupposto che è valido per tutti i tipi di attacco a noi diretti:

Concetto # 1: L'attacco avversario è sempre e solo l'inizio di una serie d'attacchi successivi e concatenati

Non cadiamo nella trappola didattica di fin troppe Arti Marziali insegnate nelle palestre. Se reagiamo con efficacia un attacco dell'avversario (un pugno, un calcio, etc...etc...) non significa che abbiamo per forza già concluso lo scontro. Esempio: se bloccate un diretto destro al vostro viso, siate immediatamente pronti ad intercettare il gancio/diretto sinistro di reazione del vostro avversario o un calcio/ginocchiata. Nella realtà, con gente davvero motivata a farci del male, se percepiscono che un loro attacco è stato neutralizzato, partono immediatamente con uno successivo da una differente direzione. L'estrema ovvietà (quindi efficacia) di queste righe è esemplificata dal fatto che buona parte di gente che è stata "addestrata" a reagire meccanicamente (e sicuramente con grande perizia tecnica) a minacce specifiche, sono immediatamente neutralizzate da "controreazioni" istantanee da parte dell'avversario. Quindi, riassumendo: quando neutralizziamo un attacco in corso, il comportamento che adottiamo è quello che ci permette di reagire efficacemente anche alla *contro-reazione* istantanea dell'avversario. E' facilmente intuibile che una strategia di contro-reazioni è un concetto che alleneremo anche noi stessi per aumentare l'efficacia dei nostri allenamenti.

Concetto # 2: La tecnica d'apertura non è una conclusione, ma solo l'inizio del nostro attacco

Abbiamo parato il pugno avversario. Non ci abbiamo rimesso un dente, un taglio sulle labbra, un naso rotto etc...etc... Bravissimi. Siatene fieri (non tutti ci riescono...), ma non riposatevi sugli allori: il *gioco* è iniziato solo ora. Il nostro comportamento di reazione all'attacco avversario dovrà essere tale per cui possa essere una "piattaforma" ideale per far partire attacchi efficaci. La portata e la capacità offensiva di questi nostri contrattacchi dipende da innumerevoli fattori. In ogni caso, un giusto condizionamento attraverso i concetti tra poco esposti potranno aumentare le probabilità di successo.

Concetto # 3: La nostra reazione si conclude solo quando abbiamo guadagnato un vantaggio tattico sull'avversario tale da permetterci allontanarci da lui in sicurezza

Non interpretiamo in maniera erronea questo concetto. Molti sono convinti che l'unico modo per allontanarsi in sicurezza da un aggressore è aver ridotto quest'ultimo ad un hamburger sanguinante steso immobile per terra. Per quanto non posso eccepire tale affermazione ;-), i motivi che non possono incoraggiare tale situazione sono tantissimi, e partono dal legale per finire alla differenza di peso/cattiveria che c'è tra noi ed il nostro aggressore. Quando possiamo ritenerci in sicurezza per allontanarci (metterci in salvo) dall'aggressione appena contrastata? Quando l'avversario non è più in grado, per svariati motivi, di ri-orientare la sua sagoma nella nostra direzione e quindi di poterci attaccare di nuovo. Se ci riflettete sopra c'è differenza tra quanto appena detto e dire "quando l'avversario non è più in grado di attaccarci". Il nostro comportamento è diretto a bloccare *momentaneamente* la capacità dell'avversario di proseguire il suoi propositi malevoli nei nostri confronti, e dopo eventuali nostri contrattacchi, di non poterci più raggiungere mentre noi ci allontaniamo.

Le Tecniche:

Tornando al nostro pugno diretto, finalmente incominciamo a parlare di tecniche. Iniziamo a riprendere il concetto di "Uscita Buona" e "Uscita Cattiva" (datevi una riletta alla sezione FOOTWORK). Abbiamo di fronte il nostro avversario. Ci tira un pugno diretto al viso (ma potrebbe benissimo essere un tentativo di presa alla gola con una mano...). Concetti da applicare:

1. Togliere il nostro bersaglio dalla direttiva della minaccia

- a. Nel caso specifico descritto spostiamo la testa e disponiamo il corpo, attraverso un *footwork* efficace ed adatto, in una posizione di reazione
2. Assicurare che la minaccia non corregga il tiro appena manca il bersaglio
 - a. Abbiamo schivato il colpo. Bene. Ora usiamo i nostri arti superiori affinché blocchino le braccia dell'avversario che *cercheranno attivamente* la nostra testa/corpo in ogni caso.
3. Reagire
 - a. Reagire per bloccare colpi provenienti dagli altri arti liberi dell'avversario, e allo stesso tempo eseguire tecniche percuotenti.

Problemi ambientali a parte (ovvero: quanto spazio e che ostacoli possono intralciare i miei movimenti?), attraverso il footwork possiamo disporci in due posizioni rispetto l'avversario. Ora possiamo applicare uno dei seguenti concetti:

“TRAPPING HANDS”

Per chi proviene dalle Arti Marziali Filippine classiche (e dintorni...) questa sequenza è ben conosciuta. L'uso sincronizzato delle nostre mani che schiaffeggiano, smorzano l'energia dell'avversario, e poi “intrappolano” l'arto bloccandolo mentre si reagisce con una tecnica percuotente. Sulla carta è micidiale, ma tra dire e il fare...

ESECUZIONE –POSIZIONE USCITA BUONA-

1. La mano sinistra “schiaffeggia” il pugno avversario verso destra. Quanto? Come? Da descrivere a parole è abbastanza difficile, è da provare. Sostanzialmente lo schiaffo deve essere tale da deviare *leggermente* la traiettoria del pugno. Assolutamente non deve spingerlo lontano. Deve “schiaffeggiarlo” di lato. Anche chi ha esperienze di boxe ha presente questa tecnica di deviazione della forza avversaria. Nel mentre applichiamo il footwork.
2. La mano destra afferra e tira in diagonale/basso il braccio dell'avversario. La mano, idealmente, va posizionata appena dopo il gomito.
3. Colpiamo con una tecnica percuotente di sinistro.



ESECUZIONE –POSIZIONE USCITA CATTIVA-

1. La mano destra "schiaffeggia" il pugno avversario verso sinistra. Applichiamo il footwork.
2. La mano sinistra afferra il polso del braccio dell'avversario e lo tira in diagonale/basso
3. Contemporaneamente attacchiamo con una tecnica (a scelta) percuotente. Notare che il colpo risulterà particolarmente efficace in quanto all'impatto ci sarà la somma tra la forza di trazione del braccio e del colpo della tecnica percuotente.

"TRAPPING HANDS #2"⁷

Questa è una variante di quanto descritto sopra. Anche questa è una tecnica tradizionale filippina che contiene un concetto fondamentale delle Arti Marziali del Sud Est Asiatico: "Romper il Dente al Serpente" (guardatevi la sezione XXXXX per maggiori approfondimenti). Questa tecnica è leggermente più complessa, per l'aggiunta di un passaggio in più. La si complica leggermente, per avere un vantaggio tattico maggiore. Questa tecnica è preferita da chi ha un'ottima base di Arti Marziali del Sud Est Asiatico e che ha già sviluppato quella coordinazione esplosiva tipica di questi sistemi di combattimento.

ESECUZIONE –POSIZIONE USCITA BUONA-

1. La mano sinistra "schiaffeggia" il pugno avversario verso destra. Footwork adeguato.
2. La mano destra, serrata a pugno, colpisce di rovescio l'articolazione del gomito del braccio dell'avversario.
3. La mano sinistra spinge "a pistone" l'articolazione del gomito dell'avversario verso il suo addome.
4. Contemporaneamente colpiamo con un diretto destro.

⁷ Questa tecnica è derivata da un esercizio di coordinazione dinamica (UBUD-LUBUD-LEGARE/SLEGARE in Tagalog) tipico del repertorio classico dell'Arnis.



ESECUZIONE –POSIZIONE USCITA CATTIVA-

1. La mano destra "schiaffeggia" il pugno avversario verso sinistra. Applichiamo il footwork.
2. La mano sinistra, serrata a pugno, colpisce di rovescio (idealmente) la fascia di muscoli appena sotto la porzione interna dell'articolazione del gomito dell'avversario.
3. La mano sinistra afferra il polso del braccio che appena colpito, e lo trazona mentre si colpisce con una tecnica percuotente



“SCUDO E TRAPPOLA”

Una tecnica di *difesa & reazione* derivante dal Kuntao. Sostanzialmente si tratta di una deviazione della forza del pugno avversario utilizzando il gomito. Non è una tecnica istintiva, e per essere efficace deve comprendere una certa rotazione del busto. A suo favore ha il fatto è che è efficace, in quanto protegge in maniera “adeguata” la testa quando non c’è lo spazio fisico per poter eseguire il Footwork d’uscita a triangolo. E’ anche l’unica tecnica decentemente addestrabile per far fronte a pugni mancini.

ESECUZIONE:

1. Il gomito destro si alza, creando un trampolino su cui il pugno avversario viene deviato, piuttosto che essere un colpo che lo devia attivamente. Questa è l’azione denominata (a ragion veduta) SCUDO.
2. Intanto la mano viva si posiziona per afferrare il polso avversario una volta esaurita la sua energia. Quest’azione è la TRAPPOLA.
3. Si conclude tirando il braccio avversario verso di noi e contemporaneamente colpendo con la destra al suo viso.



“SILAT HANDS”

Per coloro che provengono dalle Arti Marziali del Sud-Est Asiatico sarà facile riconoscersi in questa tecnica. Il concetto di quest’azione è quello di neutralizzare la forza del pugno dell’avversario deviandola verso il basso, per poi sferrare un repentino contrattacco di pugno. La nostra mano destra “arpiona” con il dorso del polso il polso del braccio avversario, assorbendo la maggior parte della sua energia, mentre la mano viva supporta l’azione. Notare bene il dettaglio delle mani nella foto sottostante. La mano viva si trasforma in un “pistone” che incolla l’articolazione del gomito dell’avversario contro il suo corpo.



“QUICK-KILL HANDS”

Semplicità assoluta. Unita ad una dose di tempismo, abilità e un pizzico di fortuna che non guasta mai. Chi pratica Wing Chung sicuramente può trovare delle *analogie* con questa strategia. La mano viva devia, assorbendo, la direttiva del pugno avversario fuori dalla nostra sagoma, che nel mentre è rimasta sostanzialmente (rischiando) ferma, mentre proiettiamo un pugno diretto in faccia all'avversario. Tecnica da attuare solo quando si è estremamente sicuri di quello che si sta facendo, e la presunta abilità mostrata dall'avversario ci suggerisce che possiamo adottarla.



IL PRIMO APPROCCIO AL CONTATTO CON L'AVVERSAIO



Con il termine Tecnica d'Apertura intendo quella serie di movimenti che si compiono in reazione al movimento dell'avversario.

Se qualcuno si chiede perché ho scritto “movimento” rispetto ad attacco, vado subito a fare un quadro esplicativo.

Essendomi trovato “qualche” volta nella situazione di discutere con qualcuno ho analizzato l'escalation che passa dal contatto verbale a quello fisico.

In tutti i casi particolari hanno differenziato questa scala di valori lasciando invariati solo quelli iniziali e quelli finali: 1parole--2--3--4--5--6-...--...-->x botte

Questo tristissimo fatto mi ha portato a pensare che non essendo possibile una generalizzazione (come scrivo per ogni argomento in tutte le pagine di questo libro) non è possibile definire altro che "a un certo punto si comincia a darselo" e che quindi quando chi ci troviamo di fronte comincia a muoversi nei nostri confronti si comincia la lotta.

Immagino che qualcuno pensi che sia troppo avventato come concetto e che legalmente sia meglio attendere che l'avversario alzi la mano per primo... sì certo... se stiamo lì ad aspettare vuol dire che non abbiamo intenzione di arretrare e di lasciare il campo e che siamo predisposti al combattimento o che non possiamo fare altro (e questo è realmente rarissimo), è inutile prenderci in giro.

Quindi quando l'avversario comincia a muoversi, noi cominciamo ad agire.

Come al solito la situazione specifica porta sempre un mare di varianti all'approccio applicabile. Siete maschi o femmine? La vostra stazza in confronto all'avversario? Sono in più di uno? A chi posso chiedere aiuto? Il luogo in cui mi trovo... e così via all'infinito in modo da far perdere molta importanza a questo capitolo...

Ma possiamo elencare dei punti fermi:

- 1- la possibilità di movimento è la nostra salvezza, sempre; sempre e comunque non mettersi in condizione di essere bloccati in un abbraccio, in un angolo, in mezzo a della gente. Applicare il footwork per guadagnare spazio e mantenerlo dopo il contatto. I contatti non ci devono legare anche quando siamo noi i più grossi, il meglio è essere in grado di condurre la situazione e lasciare spazio.
- 2- non esiste un avversario che si limita a un solo colpo dopo che lo abbiamo parato deviato o evitato; non esiste il pugno, esiste il primo spintone seguito da un pugno oppure una testata seguita da un pugno o da uno spintone. Consideriamo che il primo contatto nel 90 % dei casi sarà costituito da uno spintone molto raramente da pugni e ancora meno da calci. Ma sicuramente ne poveranno diversi in tutti i modi e in tutte le direzioni.
- 3- la prima strategia da applicare dipende sempre dalle valutazioni sull'avversario, meglio peccare in eccesso che in difetto;

Se un ubriaco vi rovina la serata e fa la voce grossa magari alzando le mani non è il caso di riempirlo di cazzotti per fargli visitare il reparto di maxillo facciale. Magari dall'alto della vostra capacità marziale potete scegliere di atterrarlo più o meno dolcemente e vedere se è ancora dell'idea... ma se avete di fronte delle gente lucida e magari grossa, non arrischiatevi troppo nello *schiaffone giapponese* o nel colpo alle costole, due pugni in rapida successione al volto fanno miracoli per far cambiare idea a una persona.

4- una volta che abbiamo iniziato il lavoro assicuriamoci di averlo finito, prima di considerarlo finito.

Piccolo grande errore di molti, considerare l'avversario sottomesso cadendo in una trappola o non aspettarsi che fuori dal locale o dietro l'angolo ci siano più persone ad aspettarvi. Una volta che siete coinvolti in un confronto o scontro o aspettate le forze dell'ordine per fare denuncia, o girate l'angolo e cambiate provincia ma non state lì ad aspettare. Nel caso di aggressioni da parte di uomini verso donne potete aspettare le forze dell'ordine in un altro posto (a meno che non abbiate fatto un lavoro veramente perfetto).

Partendo da questi presupposti possiamo parlare di qualche tecnica che possa essere applicata come prima forma di contatto.

- Deviazione arti alti, uscita buona, schiaffone sull'orecchio o manrovescio alla guancia
- Cuneo per penetrazione in mezzo agli arti, colpo di palmo alla fronte avversaria
- Deviazione con uscita buona, pugno al costato o colpo di mano al costato
- Controllo arto avversario, *gunting*, uscita buona, calcio basso alla caviglia
- Spintone dell'avversario, controllo arto con chiave articolare a tirare, sbilanciamento avversario, calcio basso
- Deviazione arto avversario, uscita buona calcio al ginocchio, sbilanciamento a terra
- Deviazione arto avversario, uscita cattiva, penetrazione con colpo di gomito al petto e pugno a martello al viso
- Footwork per uscire dalla distanza, calcio basso, chiusura distanza, pugno al volto

- Deviazione del pugno al volto indirizzandolo sopra la spalla, esecuzione di un avvicinamento in angolo buono, colpo al volto mano aperta, cintura al collo pressione sulla clavicola verso il basso, proiezione a terra

Nel caso di situazioni dubbie dopo l'applicazione di uno di questi esempi di presa di contatto generalmente interviene la fase di valutazione se l'azione deve continuare o finire. Questo momento dura un secondo al massimo, secondo in cui ci muoveremo con il footwork in modo da poter continuare l'azione alla possibile reazione avversaria.

Nel caso in cui non abbiate dubbi potete continuare ad esercitare le strategie che tendano a terminare il più rapidamente possibile l'avversario.

Credo che l'esercizio all'uomo di legno sia molto utile per la gestione dei movimenti concatenati nel primo contatto. La presa di contatto con le braccia rigide e dure di questo supporto d'allenamento è perfetto per l'esecuzione dei cambi veloci e dei colpi frustati tipo manrovesci.

MANI NUDE

TECNICA #1



Uscita e contemporaneo assorbimento del pugno avversario.

1



Si chiude la distanza e si colpisce vigorosamente la zona dei genitali dell'avversario.

2



Immediatamente si applica un controllo energetico sulla nuca dell'avversario.

3



Si carica una gomitata.

4



Si colpisce nella zona compresa tra le due scapole.

5

CONCETTI ILLUSTRATI:

- Attacco su "Linea Alta"/"Linea Bassa"
- Concatenazione attacchi

L'avversario ci **attacca** con un **pugno diretto**. Eseguendo il footwork su **uscita buona** applichiamo un **controllo/assorbimento** sul braccio avversario(1). Sfruttando il nostro **movimento dinamico** carichiamo una potente tecnica **percuotente** a mano aperta sulla **zona genitale** (2). La **reazione dell'avversario** (inevitabile) sarà quella di piegarsi in avanti. Si **sfrutta dinamicamente** questa reazione per "**stampare**" una **presa sulla nuca** dell'avversario (3), mentre **contemporaneamente** carichiamo una **gomitata verticale** (4-5). La gomitata, idealmente, andrebbe eseguita con "**l'esplosione energetica**". Nella sua semplicità, questa sequenza tecnica, è una delle più efficaci in assoluto contro l'attacco di pugno diretto, ma può essere applicata anche in altri contesti di attacchi lineari, anche armati.