



SAVATE

DISPENSA TECNICA



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL **CONI**



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

In questa breve dispensa cercheremo di riportare in modo semplice ed efficace i vari punti analizzati durante le lezioni di formazione tecnica della Savate Boxe Française. Tralascieremo tutte quelle parti relative alla preparazione atletica, all' anatomia, alla dieta, al pronto soccorso ecc., il nostro scopo vuole essere quello di dare delle indicazioni tecniche in modo che l' Insegnante, già qualificato per insegnare altri sport da ring, possa procedere nell' insegnamento della Savate Boxe Française.

LO STILE

Caratteristica è la distanza di competizione tra i Tiratori, così vengono chiamati gli Atleti che competono nella Savate Boxe Française , come caratteristico risulta essere il movimento di un praticante di Savate Boxe Française sul ring, in quanto chi compete in questa disciplina è molto mobile sulle gambe effettuando spostamenti e prediligendo un notevole volume di colpi senza assolutamente trascurare la precisione, caratteristica essenziale per sfruttare al meglio la scarpa che risulta essere una vera e propria arma.

Ricordiamo le quattro E caratterizzanti lo spirito della Savate : ETICA – EDUCATIVA – ELEGANTE – EFFICACE .

LA TECNICA

Indubbiamente l' elemento caratterizzante della Savate Boxe Française è l' aspetto tecnico, che conferisce alla disciplina un' eleganza ed un' estetica proprie.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

In particolare nella Savate Assalto (competizione a contatto leggero) si giudicano la tecnica e lo stile dimostrato, la precisione dei colpi, il controllo; la dimensione estetica è valorizzata, mentre un eccesso di potenza risulta penalizzante.

La Savate Boxe Française è uno Sport di situazione, ad alto contenuto tecnico e tattico: caratterizzante è lo studio delle traiettorie, degli spostamenti e del tempo di competizione, in quanto l'atleta deve portare i colpi seguendo le varie traiettorie spostandosi in uno spazio delimitato e risultare efficace considerando il tempo a disposizione.

La Savate Boxe Française attuale prevede colpi di piede e colpi di pugno, i secondi ripresi dalla Boxe inglese.

LA POSIZIONE DI GUARDIA

Un grande Maestro, Gilles Le Duigou, durante uno stage, disse che l'atleta può combattere partendo da qualsiasi posizione purché, da quel tipo di guardia, sia in grado di difendersi e di attaccare.

La guardia che ora spiegheremo è la guardia standard, ma teniamo subito in considerazione che ogni scuola avrà le proprie caratteristiche, sia per la posizione di guardia che per l'esecuzione dei vari colpi, così come ogni atleta svilupperà poi caratteristiche proprie.

Da una posizione neutra (braccia lungo i fianchi e piedi paralleli tra di loro) divarichiamo i piedi in modo tale che abbiano la stessa *apertura* delle spalle, portiamo quindi il piede della gamba più debole un passo avanti. Importante è che i piedi siano rivolti verso l'avversario o compagno e non verso l'esterno.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

I piedi inoltre non devono mai trovarsi sulla stessa linea in quanto l'atleta in questa condizione sarà poco stabile e limitato nell'uso della gamba e del braccio posteriori.

I piedi devono quindi trovarsi come su due binari paralleli e anche il grado di apertura tra di loro sarà importante.

Da prediligere è la stessa apertura della larghezza delle spalle per favorire la compostezza dell'atleta e la sua rapidità di movimento, sconsigliamo invece piedi troppo vicini o troppo lontani tra loro perché produrrebbero effetti contrari a livello di equilibrio e di agilità.

Le gambe non devono essere tese ma leggermente flesse per favorire il movimento di pivot (perno del piede) che si effettua per portare i colpi di piede e di pugno.

Passando alla parte alta del corpo, alziamo il braccio dietro in modo tale che il pugno, in seguito il guantone, vada a proteggere il mento, mentre il gomito dovrà restare ben aderente al corpo in modo da proteggere il fianco da pugni e calci.

Alziamo quindi il braccio davanti portando il pugno a circa una spanna dal naso, sotto la linea degli occhi (non troppo alto per non ridurre il campo visivo dell'atleta, ma nemmeno troppo basso onde evitare una difesa meno efficace); anche in questo caso cerchiamo di mantenere il gomito basso per parare più facilmente eventuali colpi all'addome ed al fianco. La testa "cade" tra le spalle in modo da proteggere il mento.

Ruotiamo quindi leggermente il busto in modo da offrire al nostro avversario una superficie minore da poter colpire. Il peso viene distribuito al 50% sulle gambe.

GLI SPOSTAMENTI

In movimento si cerca di mantenere il peso equamente distribuito sugli arti inferiori ma a seconda dei colpi portati verrà ridistribuito su ognuno di esso in modo diverso. Per avere una maggiore fluidità e velocità dei movimenti l'atleta deve evitare di



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

tenere il tallone appoggiato a terra ma esercitarsi, invece, a spostarsi utilizzando l'avampiede.

Il tallone a terra porta ad una maggiore staticità, mentre la Savate Boxe Française è tipica per il continuo movimento dei tiratori. L'atleta deve cercare di non essere facilmente inquadrabile e deve esercitarsi a colpire l'avversario non solo in linea frontale ma utilizzando le uscite e/o gli spostamenti che risulteranno quindi molto importanti. Ricordiamo che il semi-spostamento, nella Savate Boxe Française, viene chiamato **Décalage** e prevede il movimento di *un* solo appoggio, mentre lo spostamento completo, chiamato **Débordement**, coinvolge entrambi gli appoggi.

Un altro spostamento che coinvolge entrambi gli appoggi è l'**Esquive en Rompant**.

La competizione nella Savate Boxe Française si esegue sulla lunga distanza, in modo che i colpi di pugno e soprattutto di piede arrivino con la corretta estensione, i calci, in particolare, devono impattare con il piede (punta della scarpa, tallone, piano, collo del piede, taglio, ...) e non di tibia, pena il richiamo da parte dell'Arbitro. L'Atleta dovrà quindi allenare la gestione della distanza ma anche, in un'ottica di combattimento, imparare a confrontarsi con atleti caratteristicamente diversi e di altezze diverse.

II Decalage

Dalla posizione di guardia in movimento, si effettua un semi-spostamento (un solo appoggio) utile ad uscire dalla traiettoria dei colpi , di pugno e/o di piede, diretti dell'avversario ed a caricare i colpi di pugno e/o di piede che si vogliono effettuare.

II Débordement

Dalla posizione di guardia in movimento, si effettua uno spostamento (entrambi gli appoggi) antero circolare, posizionando il primo appoggio a lato dell'avversario,



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

utile ad uscire dalla traiettoria dei colpi di pugno e/o di piede diretti e circolari dell'avversario ed a caricare i colpi di pugno e/o di piede che si vogliono effettuare.

Esquive en Rom pant

Dalla posizione di guardia in movimento, si effettua uno spostamento (entrambi gli appoggi) atto a rompere la distanza di combattimento per evitare i colpi dell'avversario ed utile per prendere slancio nel portare colpi di contrattacco.

I COLPI DI PUGNO

In una competizione di Savate Boxe Française si può colpire, con i colpi di pugno, la parte frontale ed i lati del tronco e della testa del nostro avversario.

Ripresi dalla boxe inglese nell'800 i colpi di pugno sono i classici diretti, ganci e montanti.

Non ci soffermeremo molto sui pugni in quanto, ogni Insegnante saprà dare delle spiegazioni tecniche ai propri allievi, preferiamo concentrarci sui calci della Savate Boxe Française sicuramente più differenti rispetto agli altri sport da combattimento.

In particolare però sui diretti consigliamo di prestare molta attenzione ai gomiti: il colpo deve essere tirato mantenendo il gomito basso e non aprendolo all'esterno, per evitare di scoprirsi eccessivamente e subire calci a fegato e milza. Immaginiamo ti tirare il pugno all'interno in un tubo, se il gomito si apre il colpo non passa.

Anche per ganci e montanti consigliamo all' atleta di portare i colpi senza scoprirsi eccessivamente, ma prestando attenzione a mantenersi chiuso e composto, in modo da essere veloce ed efficace anche nella difesa.

Per quanto riguarda la difesa sui colpi di pugno così come nella Boxe classica ci sono parate, schivate e "deviate". In particolare per le schivate sottolineiamo l'importanza di flettere le ginocchia e mantenere la schiena quanto più possibile perpendicolare al suolo in modo da non portare la testa in avanti verso il basso ed evitare quindi colpi di piede e/o ginocchiate accidentali.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

I COLPI DI PIEDE

In una competizione di Savate Boxe Française si può colpire, con tutti i colpi di piede disponibili nel repertorio tecnico, la parte frontale ed i lati del tronco e della testa del nostro avversario e le sue gambe, muscoli ed articolazioni, da tutte le angolazioni possibili.

La parte che deve impattare sul bersaglio deve essere la scarpa : di punta, di taglio, di tacco, di piatto, ecc..., i colpi portati con la tibia non sono ammessi.

Un ruolo fondamentale importante, nei calci della Savate Boxe Française, lo riveste la scarpa . Una vera arma indossata ai piedi dei Tiratori, così vengono chiamati gli atleti che competono nella Savate Boxe Française, studiata apposta per proteggere il piede e per danneggiare la parte dell'avversario colpita.

In una competizione di Savate Boxe Française i colpi portati con le gambe vengono tenuti in considerazione maggiormente rispetto ai pugni poiché rendono il match più apprezzabile e perché contribuiscono in maniera più significativa al punteggio. L'atleta dovrebbe allenarsi a portare i colpi in esecuzione tecnica eccellente e con grande fluidità di movimento.

L'atto del preparare un colpo per essere scagliato contro l'avversario si dice: “caricare” oppure “armare”.

Una caratteristica comune ed essenziale dei vari colpi di piede è il caricamento del ginocchio: alzare il ginocchio e poi estendere la gamba permette una maggiore velocità di esecuzione e un maggiore effetto sorpresa per il nostro avversario, in quanto una volta caricato il ginocchio si può sviluppare qualsiasi calcio a qualsiasi altezza, si può fintare e doppiare il calcio stesso. Calciare senza caricare il ginocchio alzando la gamba tesa risulta controproducente perché l'avversario può facilmente stoppare il colpo e perché noi stessi dobbiamo compiere uno sforzo maggiore nel sollevare la gamba in tutto il suo peso, rischiando anche lesioni nel



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

tentativo di imprimere velocità al colpo. Lo stesso movimento ascendente (Balancé) viene richiamato dall'arbitro in quanto considerato pericoloso per l'incolumità degli Atleti.

I calci prevedono quindi quattro fasi:

- caricamento;
- estensione;
- richiamo;
- ritorno in guardia.

A scelta del Tiratore può esserci un ulteriore fase :

- ricalciare senza appoggiare l'arto a terra.

Dopo aver calciato è importante richiamare la gamba e tornare ad una fase di caricamento, sia perché in questo modo è più facile doppiare il colpo, sia perché tale operazione permette di tornare in guardia o, per esempio, di posare il piede in Decalage per poi colpire con l'altra gamba oppure semplicemente per spostarsi agilmente.

È necessario sviluppare un buon equilibrio per evitare di appoggiare la gamba davanti all'avversario dopo aver calciato, con il pericolo di subire calci di contrattacco, risulta quindi importante allenare caricamenti e richiami nonché la gestione del movimento sulla nostra gamba di appoggio.

Nel momento in cui si utilizzano le gambe non va dimenticata la guardia che deve essere sempre ben chiusa: bisogna evitare di portare indietro il braccio nel momento in cui si calcia per non ricevere colpi al volto.

Se si calcia con l'arto posteriore è necessario cambiare *anche* la guardia delle braccia, in modo da avere sempre davanti al volto *un arto* per difenderci.

Durante tutte le fasi del calcio il busto va tenuto il più possibile eretto e la guardia più chiusa possibile.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Se si effettuano calci in linea mediana ed alta l'arto d'appoggio deve essere teso, mentre per i calci in linea bassa deve essere piegato onde abbassare il baricentro per una maggior potenza del calcio e per allontanarci dalla linea d'azione delle braccia dell'avversario.

Essenziale nell'esecuzione dei calci è il Pivot (perno del piede), rotazione sulla punta del piede di appoggio che inizia ed accompagna l'esecuzione dei calci (e dei pugni). Non fare il Pivot comporta un grandissimo rischio per i legamenti del ginocchio e dell'anca, in caso di contrasto avere il piede d'appoggio posizionato correttamente permette di far fronte alla forza oppositiva dell'avversario mantenendo un buon equilibrio e stabilità per l'azione di contrattacco.

Il movimento del Pivot tutela maggiormente il ginocchio dai danni che si possono subire conseguentemente ai calci bassi dell'avversario.

CHASSÈ LATERAL (Calcio Laterale)

Lo Chassè Lateral corrisponde al calcio laterale della kickboxing.

Il caricamento deve essere effettuato alzando il ginocchio verso la spalla opposta, per poi estendere l'arto in linea retta ed in modo tale che al momento dell'impatto esso sia completamente esteso ed il piede si trovi in posizione orizzontale formando un angolo retto con la tibia, richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra. Se, calciando, l'arto non raggiunge la sua completa estensione significa che l'atleta si trova troppo vicino all'avversario. All'inizio della fase di armamento del colpo, il piede d'appoggio esegue il Pivot.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

CHASSÈ FRONTAL (Calcio Frontale)

Lo Chassè Frontal corrisponde al calcio frontale della kickboxing.

Il caricamento deve essere effettuato alzando il ginocchio verso la spalla corrispondente per poi estendere l'arto in linea retta finché il piede colpisce il bersaglio in posizione verticale, richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra. Essenziale per questo calcio è la fase dell'estensione in linea retta, assolutamente vietato è lo slancio della tibia in verticale.

CHASSÈ DESCENDANT (Calcio Alla Genovese)

Il caricamento deve essere effettuato alzando il ginocchio all'esterno del braccio corrispondente per poi estendere l'arto in linea retta, al momento dell'impatto con il bersaglio il piede si trova in posizione obliqua con la punta in extrarotazione. Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

FOUETTÈ (Calcio Circolare)

Il Fouetté corrisponde al calcio circolare della kickboxing.

Questo calcio deve essere eseguito, nella fase di caricamento del colpo, da azioni coordinate del piede di appoggio (Pivot), dell' articolazione dell'anca (intrarotazione) e del ginocchio (sollevamento) dell'arto che colpisce che in sinergia sviluppano un movimento circolare propedeutico all'estensione della gamba per colpire l'avversario. Richiamare quindi l' arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

Un buon caricamento e una buona estensione in traiettoria circolare o discendente, non dal basso verso l'alto, consentono di evitare eventuali impatti con i gomiti dell'avversario e quindi ridurre la possibilità di traumi. Si può portare il colpo circolare dall'alto verso il basso, superando per esempio la guardia dell' avversario e giungendo al viso.

Un caricamento dal basso verso l'alto verrà considerato, dall'Arbitro, Balancé e quindi richiamato.

REVERS FOUETTÈ (Calcio Ad Uncino)

Il Revers corrisponde al calcio ad uncino della kickboxing.

L' armamento del colpo deve essere effettuato alzando il ginocchio verso la spalla opposta e prosegue con l'estensione della gamba tramite un movimento circolare. Il piede al momento dell'impatto si trova in posizione orizzontale.

Si può colpire con il tacco o con la suola della scarpa con un effetto strisciato.

Richiamare quindi l' arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

All'inizio della fase di armamento del colpo, il piede d'appoggio esegue il Pivot.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

REVERS BALANCÈ (Calcio Ad Uncino)

Gemello del Revers Fouetté , in fase di caricamento si aggiunge un movimento verso il basso (a bilancia) con il busto per imprimere soprattutto potenza.

L'arto prosegue con un movimento circolare ascendente fino ad impattare il tacco della scarpa sul bersaglio.

Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

All'inizio della fase di armamento del colpo, il piede d'appoggio esegue il Pivot.

REVERS FRONTAL (Crescent Kick/ Calcio A Mezzaluna)

Il Revers Frontal assomiglia al calcio ad ascia della kickboxing.

Invece che discendere con movimento verticale prevede un'orbita ellittica (la discesa verticale viene richiamata dall'arbitro). L'armamento del colpo deve essere effettuato alzando il ginocchio verso la spalla opposta e prosegue con l'estensione della gamba mantenendo il piede in posizione verticale. Si può colpire in questo modo l'avversario col il lato della scarpa o con la punta, allungando il piede. Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

Questo calcio è utile anche per portare via la guardia all'avversario.

REVERS A GAMBA TESA (Calcio Ad Ascia Laterale)

In fase di caricamento si esegue il Pivot del piede di appoggio e si prosegue alzando l'arto che colpisce lasciando la gamba tesa e mantenendosi di profilo rispetto



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

all'avversario si procede con un movimento circolare discendente e la scarpa impatterà il bersaglio con il tacco.

Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

TOURNANT (Calcio Girato)

Per tournant si intende il calcio girato della Kickboxing.

Possono essere eseguiti in rotazione Revers, Chassè e Fouetté

Importante nella rotazione è mantenere sempre la posizione di guardia, la quale cambierà nell'atto stesso di girare ma non dovrà per questo essere abbassata, prima di colpire guardiamo sempre il nostro avversario, sia per non rischiare di calciare a vuoto, sia per vedere un possibile contrattacco o incrocio. E' consigliabile non eseguire calci girati al centro del ring ma portare l'avversario verso le corde in modo che non possa arretrare e che il colpo abbia quindi più possibilità di essere efficace.

Dalla posizione di guardia iniziare il caricamento del colpo eseguendo il Pivot del piede di appoggio, ruotare il corpo posteriormente, focalizzare il bersaglio, alzare il ginocchio ed eseguire il calcio che si desidera.

Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.

COUPE DE PIED BAS (Colpo Di Piede Basso)

Il Coup de Pied Bas o Charlemont è un colpo che va eseguito con la gamba posteriore e che colpisce la parte bassa della tibia dell'avversario. Si arriva a bersaglio con la parte interna della scarpa, mantenendo, a differenza degli altri calci effettuati con la gamba posteriore, la propria guardia. Il busto deve piegarsi leggermente indietro mentre la gamba avanza, con un movimento quasi a pendolo ma diretto. Non deve essere mai Balancé (ascendente).

Richiamare quindi l'arto per riprendere la posizione di competizione oppure per ricalciare senza appoggiare il piede a terra.



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

BALAYAGE (Spazzata)

Il Balayage corrisponde alla spazzata della Kickboxing.

Si può colpire anche più in alto del malleolo.

ARRESTI (Block)

Si tratta di una parata che viene usata per bloccare i calci dell'avversario con la suola della scarpa che al momento dell'impatto dovrà trovarsi trasversalmente rispetto all'arto da bloccare.