

PROGRAMMA per MASTER SPORT di SAMBO

- CONOSCENZA DELLE ORIGINI DEL SAMBO (**16.11.1938**).
- Descrizione del SAMBO.
- CONOSCENZA DEL REGOLAMENTO INTERNAZIONALE FIAS.
- Esercizi propedeutici al movimento sulla materassina, singoli ed in coppia (giochi di lotta).
- Cadute in tutte le direzioni, da fermo, in movimento e con ostacolo.
- Conoscenza dei 4 fondamenti per eseguire una tecnica in piedi.
- Esercizi propedeutici al gesto tecnico, da eseguire partendo in ginocchio fino all'esecuzione in sicurezza e con controllo della proiezione completa.
- Conoscenza delle 3 situazioni di difesa dagli attacchi in piedi.
- Conoscenza delle 3 situazioni di contrattacco.
- Capacità di eseguire una combinazione di tecniche in tutte le direzioni ed in contrattacco.
- Capacità di eseguire la lotta sulle prese in modo efficace.
- Conoscenza del concetto di immobilizzazione e del principio fondamentale per l'esecuzione.
- Conoscenza dei tre tipi di leve articolari eseguibili (braccia o gambe).
- **CONOSCENZA DELLE SEGUENTI 100 TECNICHE:**

TECNICHE IN PIEDI (50)

Tecniche di gambe - ТЕХНИКИ НА НОГИ

1. Sgambetto esterno dietro con appoggio di gamba.
2. Falciata di gamba esterna dietro.
3. Grande aggancio interno di gamba.
4. Piccolo aggancio interno di gamba.
5. Falciata di gamba esterna avanti.
6. Falciata di gamba interna avanti.
7. Sgambetto in avanti bloccando il ginocchio.
8. Spazzata in avanti sul collo del piede e sollevando.
9. Spazzata di fianco a un piede.
10. Spazzata di fianco a due piedi.

Tecniche di anca - ТЕХНИКИ ЧЕРЕЗ БЕДРО

11. Ancata con presa dietro il collo.
12. Ancata con presa sopra la spalla.
13. Ancata con presa dietro la schiena da sotto l'ascella.
14. Ancata con presa dietro la schiena sopra la spalla incrociata.
15. Ancata con presa dietro la schiena in cintura.
16. Ancata con presa in cintura davanti.

Tecniche di braccia sopra le spalle - ТЕХНИКИ РУКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ

17. Caricamento sulle spalle controllando un braccio.
18. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica.
19. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica incrociati.
20. Caricamento sulle spalle prese a due maniche.
21. Proiezione in avanti bloccando la gamba senza caricare sulle spalle solo bavero e manica.
22. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente controllando un braccio.
23. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente presa manica e bavero incrociato.
24. Proiezione di lato bloccando la gamba esternamente presa due maniche.
25. Caricamento sulle spalle controllando un braccio andando in ginocchio.
26. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica andando in ginocchio.
27. Caricamento sulle spalle prese bavero e manica incrociati andando in ginocchio.
28. Caricamento sulle spalle prese a due maniche andando in ginocchio.

Tecniche di sacrificio (con proiezione oltre la testa) - ТЕХНИКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

29. Proiezione dritta oltre la testa agganciando il piede dietro il ginocchio.
30. Proiezione in diagonale oltre la testa agganciando il piede dietro il ginocchio opposto.
31. Proiezione dritta oltre la testa con il piede sull'addome.
32. Proiezione di lato oltre la testa con il piede sull'addome.
33. Proiezione in avanti oltre la testa senza gambe con corpo di lato.
34. Proiezione di fianco senza gambe con testa che spinge.
35. Lancio in avanti sollevando il corpo con prese alla giacca.
36. Lancio dietro sollevando il corpo con prese alla giacca.
37. Forbice di gambe.

Tecniche con prese alle gambe - ТЕХНИКИ ЗАХВАТ НОГ

38. Attacco con prese a due gambe.
39. Attacco con prese alla gamba avanti.
40. Attacco con prese alla gamba dietro.
41. Attacco con prese alle gambe e piccolo aggancio di piede.

Tecniche con prese giacca e gamba - ТЕХНИКИ ЗАХВАТ КУРТКИ НОГИ

42. Presa al bavero e presa interna alla gamba.
43. Presa al bavero incrociata e presa alla gamba esterna.
44. Presa alla manica ed al tallone opposto.
45. Presa Mulino dritta.
46. Presa mulino incrociata.
47. Presa Mulino con aggancio gamba e proiezione indietro o di lato.
48. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia davanti.
49. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia da dietro.
50. Proiezione sollevando con presa bavero o manica e coscia con aggancio di gamba.

TECNICHE A TERRA (50)

Immobilizzazioni - УДЕРЖАНИЕ

1. A fascia in avanti.
2. Su 4 appoggi di fianco.
3. Su 4 appoggi da sopra.
4. A fascia in dietro.
5. Su 4 appoggi dietro la testa.
6. Chiudendo testa a braccio da sopra.
7. Chiudendo testa e braccio di fianco.
8. Controllando il corpo da in mezzo alle gambe (o con gamba agganciata).
9. Controllando il corpo agganciando entrambe le gambe.
10. Controllando il corpo agganciando testa e braccio con le gambe (a triangolo).

Leve alle braccia - БОЛЕВЫЕ НА РУКИ

11. Iperestensione del gomito a pancia in su con controllo a croce.
12. Iperestensione del gomito a pancia in giù con controllo a croce.
13. Torsione del braccio a 90° con controllo del polso verso la testa.
14. Torsione del braccio a 90° con controllo del polso verso le gambe.
15. Torsione del braccio con controllo fra le gambe.
16. Torsione del braccio agganciando la gamba da seduti.
17. Torsione del braccio agganciando la gamba e rotolando.
18. Compressione dolorosa bloccando con testa e braccio.
19. Compressione dolorosa sopra il gomito dopo la presa dietro la schiena.
20. Compressione dolorosa fasciando il braccio sotto l'ascella.

Leve alle gambe - БОЛЕВЫЕ НА НОГИ

21. Leva al tendine sotto il polpaccio.
22. Leva al tendine d'Achille bloccando la gamba dritta a pancia in su.
23. Leva al tendine d'Achille bloccando la gamba dritta a pancia in giù.
24. Leva al tendine d'Achille infilando la gamba di fianco.
25. Compressione dolorosa dietro il ginocchio con avambraccio a gamba piegata.
26. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba dall'interno, seduti.
27. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba dall'interno, rotolando.
28. (Kanareika) Compressione dolorosa dietro il ginocchio con gamba esterna da dietro.
29. Leva al ginocchio in iperestensione con presa alla giacca.
30. Leva al ginocchio in iperestensione con doppia presa alle gambe.

Ribaltamenti – ПЕРЕВОРОТЫ

31. Da schiena a terra con 2 gambe interne.
32. Da schiena a terra con 1 gamba interna.
33. Da schiena a terra infilando un ginocchio.
34. Da schiena a terra bloccando con due gambe esterne.
35. Da schiena a terra con presa dietro la testa.
36. Avversario pancia a terra e ribaltato di fianco con controllo braccia e gambe.
37. Avversario pancia a terra ruotando sopra con controllo del braccio.
38. Avversario pancia a terra controllo da sopra testa braccio.
39. Avversario su 4 appoggi Nelson di fianco.
40. Avversario su 4 appoggi controllo braccio opposto di fianco.
41. Avversario su 4 appoggi controllo braccio e gamba opposti.
42. Avversario su 4 appoggi controllo testa e gamba.
43. Avversario su 4 appoggi controllo bavero – spalla con rotazione da sopra.
44. Avversario su 4 appoggi aggancio gambe interne e prese ai baveri.
45. Avversario su 4 appoggi aggancio un piede lato opposto da dentro con controllo gomito.
46. Avversario su 4 appoggi sforbiciata di gambe con controllo in cintura.
47. Avversario su 4 appoggi ribaltamento con presa di fronte braccio e testa.
48. Avversario su 4 appoggi presa bavero con braccio dietro il collo e rotolamento.
49. Ribaltamento in uscita dall'immobilizzazione a fascia.
50. Ribaltamento in uscita dall'immobilizzazione su 4 appoggi.

SAMBO COMBAT

- *Dopo aver completato lo studio del programma sopra descritto relativamente agli esercizi fondamentali di base ed acquisito almeno il 3° livello tecnico (meglio indicato nel separato schema di livelli e graduazioni), si può intraprendere la specializzazione per il SAMBO Combat partendo dal regolamento agonistico specifico, continuando con lo studio e la pratica delle tecniche di proiezione in combinazione con pugni e calci, nonché lo studio delle tecniche di strangolamento.*
- *Al raggiungimento del livello di Candidato Master Sport, oltre alle 100 tecniche sopra indicate, il praticante di SAMBO Combat dovrà conoscere il seguente programma:*

TECNICHE DI COLPI:

1. *Calci (frontali, laterali e circolari);*
2. *Pugni (diretto, gancio, montante);*
3. *Ginocchiate;*
4. *Gomitate;*
5. *Testate;*

Tutte tecniche da eseguire in movimento, dalla posizione di guardia a distanza, prima in combinazione fra loro.

Come da regolamento, è possibile eseguire le tecniche di colpi anche a terra ed in piedi con le prese alla giacca (Kurtka), quindi devono essere studiate anche le combinazioni fra le tecniche di proiezione ed i vari colpi, applicando le stesse nelle combinazioni di attacco e/o di contrattacco.

TECNICHE A TERRA:

1. Leve articolari: tutte quelle già sopra descritte, ma solo nel SAMBO Combat eseguibili anche quando chi subisce la leva si alza in piedi.
2. Strangolamenti: eseguibili solo nel SAMBO Combat, si possono fare anche quando chi subisce si alza in piedi.
Con il livello di Master Sport si deve avere una conoscenza approfondita delle tecniche di strangolamento (respiratorio, nervoso e sanguigno), da eseguire con o senza l'aiuto delle prese alla giacca, oppure con l'utilizzo delle gambe.
3. Immobilizzazioni: le stesse già sopra descritte.