



PROGRAMMA DIDATTICO

SETTORE
SHOOT BOXE

*Il presente documento illustra il
programma didattico ufficiale
della Federkombat.*



Commissione Tecnica Nazionale

Programma didattico della Shoot Boxe

(Kick Jitsu, Shoot Boxe)

1. INTRODUZIONE

Il Programma Didattico è il documento che riunisce tutti i contenuti, gli obiettivi, le metodologie, le strategie formative ed i criteri di qualificazione della Kickboxing FEDERKOMBAT.

All'interno del programma sono indicati tutti i contenuti Tecnici tipici di questo sport.

Lo scopo e la massima attenzione di Tecnica intesa come capacità di combattere piuttosto che mera conoscenza dei colpi e delle manovre difensive: la valutazione si basa sia sulla conoscenza delle tecniche richieste, sia soprattutto sulla loro capacità di esecuzione in situazioni dinamiche (combattimento).

Il programma è suddiviso in periodi di apprendimento nei quali vengono assegnate le Cinture.

Le Cinture attestano il livello dell'Atleta tesserato in qualsiasi ambito esso svolga la propria attività all'interno della FEDERKOMBAT.

I percorsi di apprendimento per accedere agli esami di Cintura possono essere modulati dal DT di società in base alle capacità del proprio allievo ed alle sue attitudini.

Quindi il programma è stato redatto secondo una logica di priorità:

- 1) Tutela dell'integrità fisica dell'Atleta con particolare attenzione a tutti i settori giovanili
- 2) Coerenza con il livello di impegno richiesto nelle attività agonistiche

- 3) Particolare attenzione alla proporzione tra capacità di offesa e capacità di difesa in combattimento
- 4) Il programma segue una progressione lineare, solo apparentemente più densa nelle cinture iniziali, in quanto ogni esame successivo prevede la verifica ulteriore di quanto esaminato nel precedente
- 5) riguardo l'accesso alle competizioni a contatto pieno da parte di Atleti ancora non in possesso dell'intero bagaglio tecnico, si ritiene opportuno fornire ai Tecnici di Società uno strumento di misurazione e valutazione delle capacità dei loro Atleti attraverso il presente programma

L'applicazione delle Tecniche si adatta alla specialità praticata della Kickboxing, prevedendo quindi plausibili differenziazioni tattiche.

L'applicazione della tecnica sarà dunque differente tra Low Kick, Full Contact e K-1 rules ma di certo il bagaglio tecnico è lo stesso. Ciò che cambia sarà l'applicazione dei colpi ed il loro *stile* in base alle esigenze tattiche e specifiche della specialità praticata.

In virtù di quanto detto finora gli Atleti agonisti potranno acquisire la cintura superiore anche per meriti Sportivi.

I programmi di esame sono stati redatti tenendo conto che:

1. Molti Atleti che in passato non erano interessati agli esami di cintura in quanto la loro carriera agonistica non è direttamente legata alla cintura come avviene ad esempio nel contatto leggero, ora devono prestare attenzione al livello tecnico conseguito
2. Molti Atleti sono eccessivamente specializzati nelle loro specialità preferite e non conoscono (o conoscono marginalmente) le regole ed i colpi consentiti nelle altre specialità
3. Molti Atleti possono confondere le azioni tecniche tipiche della Kickboxing (in particolare della Low Kick e del K-1 rules) con le rispettive affini ma diverse tipiche della Muay Thai
4. Molti Atleti padroneggiano un repertorio limitato di tecniche, con conseguente difficoltà ad imporsi tatticamente, limitandosi quindi a contare sulla preparazione fisica ed atletica
5. Non venivano rispettate le linee guida esistenti ed i criteri da adottare per la valutazione del livello di un Atleta ed il suo coerente inserimento nelle "serie"
6. Non esisteva finora una differenziazione regolamentare interpretativa riguardo l'accesso all'attività agonistica a contatto pieno da parte di Atleti junior rispetto ai senior, coerente con il livello di preparazione attestato dalla Cintura

2.TERMINOLOGIA

La terminologia utilizzata nel seguente programma è assolutamente in italiano. Sono stati volutamente evitati nomi di tecniche in lingue straniere per valorizzare un programma didattico che è solo ed esclusivamente FEDERKOMBAT.

Inoltre sono state introdotte nozioni analitiche delle priorità di insegnamento, rispetto ai principi di:

- Tutela della sicurezza dell'Atleta
- Aderenza al regolamento gare FEDERKOMBAT
- Aderenza al regolamento sanitario
- Aderenza alla Affiliazione della Società ed al Tesseramento del Tecnico di Società

3.COMMISSIONE DI ESAME (da cintura Bianca a cintura Marrone)

La Commissione di Esame può essere composta dal Direttore Tecnico della Società Sportiva regolarmente affiliata alla Federazione e regolarmente tesserato per la disciplina e specialità di riferimento dell'esame oppure può essere composta dal Direttore Tecnico Regionale che ogni Comitato Regionale FEDERKOMBAT ha a disposizione nel suo organico.

La struttura dell'esame potrà essere così organizzata:

1) Preatletismo speciale e specifico (già dal riscaldamento propedeutico si possono fare delle valutazioni sull'esecuzione tecnica)

2) Esecuzione delle tecniche

Primo step colpi a vuoto

Secondo step colpi su un attrezzo (attrezzi oscillanti, scudo, pads, ecc.)

Terzo step colpi con un compagno addestramento tecnico (sparring vincolato, condizionato, libero)

Si parte da colpi singoli per proseguire con colpi in serie e combinazioni si parte dal semplice e si passa gradualmente al difficile inserendo tutti i contenuti tecnici che il programma d'esame prevede.

3) L'esaminatore avrà la facoltà nella parte finale dell'esame di valutare la preparazione atletica dell'atleta ovviamente in base alla cintura che deve acquisire. Si potranno far eseguire dei test di valutazione al sacco, dei test di forza o dei test di resistenza sempre specifici (meglio se con l'ausilio di tabelle e parametri di riferimento precedentemente adottati per lo stesso Atleta, così da verificarne i miglioramenti).

4.CRITERI DI VALUTAZIONE

I criteri di valutazione che la commissione d'esame deve utilizzare ed ai quali fare riferimento sono i seguenti:

- 1) Le tecniche esaminate devono essere eseguite con destrezza, balistica ed economia energetica
- 2) Le combinazioni di colpi devono essere coordinate ed i movimenti devono apparire coerenti con le distanze di combattimento, con le azioni e reazioni dell'avversario
- 3) I colpi devono essere efficaci e precisi nell'impatto
- 4) Le azioni difensive devono apparire decise e coerenti con la volontà di eludere ed annullare gli attacchi ricevuti
- 5) La valutazione tende a definire la "capacità di combattimento"

5.PREMESSA

Questo Programma Tecnico non è ovviamente esaustivo, ma solo una base tecnica che dà un indirizzo preciso ed uniforme per tutti i praticanti di Shoot Boxe, ossia una base sulla quale poi poggiare tutte le conoscenze di stile, personali e di scuola che andranno ad accrescere il bagaglio di ognuno.

Questo Programma Tecnico non è mai da considerarsi definitivo.

Ogni anno la Commissione Tecnica Nazionale valuterà possibili integrazioni e/o correzioni che saranno portate a conoscenza degli insegnanti nei vari stage di aggiornamento.

PROGRAMMA da Cintura BIANCA a Cintura GIALLA

(dal 1° al 6° mese oppure Atleti esordienti senior)

1. Posizione di guardia in piedi

Guardia Ortodossa o Sinistra (mano e piede sinistro in avanti) in equilibrio statico

Guardia Mancina o Destra (mano e piede destro in avanti) in equilibrio statico

Concetto di Guardia intesa come posizione “di allerta”, prontezza e disponibilità al combattimento

2. Capacità di movimento in guardia

Capacità di avanzamento ed arretramento senza perdita di controllo della guardia

3. Colpi con gli arti superiori (tecniche di Pugno)

Diretto sx Diretto dx al corpo ed al viso

Gancio sx Gancio dx al corpo ed al viso

Montante sx Montante dx al corpo ed al viso

4. Colpi con gli arti inferiori (tecniche di Calcio)

Calcio Frontale sx e dx Colpi con traiettoria al corpo

Calcio Circolare sx e dx colpi con traiettoria alla coscia ed al corpo

Calcio di tibia

Ginocchiata diretta sx e dx al corpo

5. Spostamenti e semi spostamenti

Semi spostamenti -Spostamenti avanti che diminuiscono la distanza con l'avversario:

Semi spostamenti -spostamenti in avanti

Spostamenti e semi spostamenti che mantengono la distanza con l'avversario

Semi spostamenti -Spostamento laterale a sx/ Semi spostamenti -spostamento laterale a dx

Spostamenti indietro e semi spostamenti che aumentano la distanza con l'avversario:

Semi spostamenti -spostamenti indietro

6. Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione con l'utilizzo delle tecniche apprese da fermo e in movimento

7. Bloccaggio dei calci bassi

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutti i Pugni ad eccezione del pugno girato
- Calci frontali e circolari al corpo
- Ginocchiate con traiettoria frontale al corpo
- Spostamenti e Semi spostamenti

Prese in piedi

A una gamba, a due gambe al collo, al corpo, al braccio

Cadute

Laterale dx e sx, posteriore

Immobilizzazioni

Guardia fasciata, mezza guardia fasciata, laterale con presa al collo, a cavallo sopra l'addome dell'avversario supino, laterale con il ginocchio dell'addome dell'avversario supino

Proiezioni

Doppia presa alle gambe e sollevamento

Presa ad una gamba e spazzata o sbarramento

Presa al collo e sbarramento dal davanti

Ancata da presa al collo

Doppio sbilanciamento incrociato da presa al collo

Passaggi e ribaltamenti a terra

Da posizione laterale a posizione a cavallo sull'addome

Da posizione laterale con presa al collo a posizione laterale a croce

Ribaltamento da sotto la guardia fasciata

Finalizzazioni

Leva al braccio piegato verso la testa

Leva la braccio piegato verso il basso

Leva al gomito del braccio disteso stando laterali a croce dell'avversario supino

Strangolamento con l'avambraccio sulla trachea serrato a triangolo con l'altro braccio

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura

- Capacità di comprensione delle Tecniche richieste
- Coordinazione generale
- Equilibrio statico
- Valutazione della Guardia
- Valutazione degli spostamenti in varie direzioni restando in Guardia
- Valutazione dei colpi di braccia e di gambe appresi (pugni e calci)
- Valutazione della capacità di spostamenti e semi spostamenti in relazione alla distanza richiesta

PROGRAMMA da Cintura GIALLA a Cintura ARANCIONE

(dal 6° al 12° mese o Atleti 3a serie senior/esordienti 2a serie junior)

1) **Versatilità di passaggio da Guardia destra e sinistra in equilibrio dinamico**

2) **Guardia a terra con avversario in piedi – tecnica per rialzarsi**

3) **Rotazione con piede perno**

4) **Variabili della Tecnica dei Colpi di Pugno appresi finora**

Secondo la distanza dall'avversario

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento

3) **Variabili della Tecnica dei Colpi di Calcio appresi finora**

Secondo la distanza dall'avversario

Secondo l'orientamento dell'asse di combattimento

Con bersaglio sia alle gambe, che al corpo, che al viso

4) **Tecniche di pugno aggiuntive**

Pugno girato

Colpire indietreggiando

5) **Tecniche di Calcio aggiuntive**

Calcio Laterale sx Calcio Laterale dx con traiettoria al corpo

Calcio ad Ascia o Martello sx e dx con traiettoria al viso

Calci slittati

Calcio Girato diretto indietro sx e dx (secondo la guardia naturale) con traiettoria al corpo

Ginocchiata con traiettoria circolare sx e dx al corpo

Spazzata interna ed esterna

6) **Spostamenti e semi spostamenti**

Semi spostamenti -Spostamenti avanti che diminuiscono la distanza con l'avversario

Semi spostamento -spostamento obliquo a sx

Semi spostamento -Spostamento obliquo a dx (cambio guardia)

Spostamenti e semi spostamenti che mantengono la distanza con l'avversario

Spostamento con azione circolare seguendo l'asse di combattimento

Spostamenti indietro e semi spostamenti che aumentano la distanza con l'avversario

Semi spostamenti – spostamenti indietro obliqui a dx / spostamenti obliqui indietro a sx (cambio guardia)

7) Avvicinamenti

Staffetta con il braccio avanti, verso l'alto e verso il basso,

Staffetta con il braccio dietro

8) Difesa

Schivata in flessione torsione a sx ed a dx

Schivata circolare sx e dx

Schivata in basso

Schivata indietro

Difesa da tentativo di presa alle gambe

Difesa da presa alle gambe con capriola all'indietro

Ribaltamento a 45 gradi da sotto la posizione laterale crociata

9) Proiezioni

Presa ad entrambe le gambe con gancio dietro

Sbarramento posteriore con spinta

Presa alla gamba dall'interno e spinta con il braccio al collo

10) Finalizzazioni

Leva al gomito del braccio disteso stando a cavallo sull'addome dell'avversario supino

Leva alla gamba distesa

Compressione al polpaccio

Ghigliottina frontale con avambraccio sulla gola dal davanti

Ghigliottina rovesciata da tentativo di presa alle gambe

11) Passaggi a terra, cambi di posizione

da guardia fasciata a posizione laterale a croce

da mezza guardia a posizione a cavallo sull'addome dell'avversario supino

Da posizione laterale crociata a posizione laterale con presa al collo

12) Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione con l'utilizzo delle tecniche sia di attacco che di difesa apprese

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle richieste nell'esame precedente
- Calci laterali al corpo
- Calci a martello o ascia al viso
- Calci girati diretti indietro e laterale al corpo
- Ginocchiate con traiettoria circolare al corpo
- Spazzate interne ed esterne
- Spostamenti e Semi spostamenti in ogni direzione
- Schivate
- Proiezioni
- Immobilizzazioni
- Cambi di posizione a terra
- finalizzazioni

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre tutti gli elementi del precedente esame

- Capacità di esprimersi tecnicamente in entrambe le guardie (sx e dx)
- Capacità di combinazione ed abbinamento calci e pugni e proiezioni
- Capacità di combinazione ed accoppiamento tra colpi e spostamenti/semi spostamenti
- Capacità di combinazione tra colpi e schivate

PROGRAMMA da Cintura ARANCIONE a Cintura VERDE

(dal 12° al 18° mese oppure Atleti di 2° serie junior e senior)

1. Variabili ed adattamenti della guardia in base alla specialità praticata

Approfondimento della Guardia Laterale – Guardia Obliqua - Guardia Frontale in equilibrio dinamico con riferimento specifico alla disciplina praticata

Capacità di eseguire tutti i colpi appresi sia in guardia destra che sinistra

2. Variabili della Tecnica dei Colpi di Pugno e di Calcio

Approfondimento delle variabili nella posizione della mano rispetto ai diretti, rispetto ai ganci e rispetto ai montanti con particolare attenzione alla tipologia di bersaglio

(tutela della integrità delle ossa delle mani, colpendo in maniera appropriata)

Approfondimento delle variabili nell'impatto con piede o tibia rispetto ai calci circolari

Approfondimento delle variabili nell'impatto dei Calci, rispetto all'utilizzo del tallone, del collo del piede o della punta del piede (tutela dell'integrità delle ossa degli arti inferiori, colpendo in maniera appropriata)

3. Tecniche di Pugno e di Calcio aggiuntive

Pugno saltato

Tutti i colpi di Pugno sia al corpo che al viso, e loro applicazione

Tutti i colpi di Calcio sia alle gambe, sia al corpo ed al viso, incluse le ginocchiate Calcio ad uncino e loro applicazione

Calcio girato ad uncino e calcio girato a martello con rotazione totale 360°

4. Spostamenti e semi spostamenti

Piede "scaccia-piede"

Rientri con il mezzo passo

Cenni di tutti gli spostamenti e semi spostamenti plausibili

Con aumento della distanza di combattimento

Con diminuzione della distanza di combattimento

Con variazione dell'asse di combattimento

Avvicinamenti dal basso con ginocchio a terra

5. Difesa

Combinazioni tra schivate e spostamenti/semi spostamenti

Introduzione dei blocchi e loro applicazione sui colpi di Pugno che di Calcio

Ribaltamento da sotto la posizione di guardia fasciata con avvolgimento del braccio

Opposto

Ribaltamento da sotto la posizione a cavallo dell'addome con bloccaggio di gomito e gamba dello stesso lato e rotazione

Difesa da bloccaggio sulla schiena effettuando la "torre"

Cenni su come ammortizzare l'impatto dei colpi ricevuti sia di Pugno che di Calcio

6. Immobilizzazioni

Presca al collo da dietro con ganci alle gambe

7. Proiezioni

Caricamento d'anca con presa al braccio

Avvolgimento del braccio dell'avversario posto dietro la schiena in auto-caduta

Presca al corpo laterale con sollevamento e proiezione all'indietro

Grande falciata estera alla gamba

Presca in cintura e caricamento d'anca con proiezione all'indietro

8. Finalizzazioni

Strangolamento con il collo del piede dalla posizione sopra all'addome a cavallo

Stessa da sotto la guardia fasciata

9. Applicazione dei colpi in serie e dei colpi in combinazione* con l'utilizzo delle tecniche apprese con grande riferimento agli abbinamenti con le tecniche difensive

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste dall'esame precedente in entrambe le guardie (sx e dx)
- Pugno girato
- Calci a uncino
- Blocco su Calci e Pugni

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre tutto quello previsto nel precedente

- Capacità di combattere in entrambe le guardie (sx e dx) con azioni idonee
- Capacità di attacco e difesa
- Capacità di difesa attiva
- Capacità di difesa contrattacco
- Capacità di comporre figura di attacco che partono dalla distanza in piedi, utilizzano calci ginocchiate e pugni, afferrano, proiettano, bloccano e finalizano.

PROGRAMMA da Cintura VERDE a Cintura BLU

(dal 18° al 30° mese oppure Atleti di 1a serie)

1) Approfondimento di tutte le Tecniche sia di attacco che di difesa apprese in guardia destra e sinistra

2) Colpi di Pugno

Approfondimento di tutto il repertorio con inserimento dei concetti di anticipo/incontro/rimessa

3) Colpi di Calcio

Calcio circolare rovesciato

Approfondimento di tutto il repertorio con inserimento dei concetti di anticipo/incrocio/rimessa

Calci e ginocchiate in elevazione

Calci girati e saltati, incluse le ginocchiate e loro applicazione

4) Combinazione tra Colpi di Pugno e Spostamenti/Semi spostamenti

5) Combinazione tra Colpi di Calcio e loro plausibilità con Spostamenti/Semi spostamenti

6) Combinazione tra Colpi di Pugno e Schivate

Combinazione tra Colpi di Calcio e loro plausibilità con le Schivate

Deviazioni

Lavoro sulle deviazioni dei colpi di Pugno e di Calcio e loro applicazione

7) Difesa attiva

Lavoro sulle azioni di clinch consentite dal regolamento

Lavoro sull'utilizzo dello spazio sul ring, lavoro alle corde, lavoro all'angolo

Approfondimento delle possibilità di contrattacco dopo spostamento, schivata, blocco

9) Guardia

A "Farfalla" con le gambe dentro quelle del compagno che sta sopra

Mezza guardia interna, con una sola gamba inserita tra quelle del compagno che sta sopra

Passaggio da dentro la guardia fasciata alla posizione laterale a croce ma uscendo con il ginocchio opposto.

10) Finalizzazioni

Strangolamento giugulare da dietro con triangolo di braccia

11) Proiezioni

Sbarramento con il corpo in auto-caduta davanti all'avversario

Grande spazzata di anca

Piccola spazzata esterna

Grande falciata alla gamba dall'interno

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste dall'esame precedente, sia in anticipo, che d'incontro, che di rimessa
- Pugni con elevazione in salto
- Calci con elevazione in salto
- Ginocchiate con elevazione in salto
- Deviazione di Pugni e Calci

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre quelli precedenti

- Capacità di combattimento in tutte le specialità della Kickboxing contatto pieno
- Capacità di attacco, di difesa e di contrattacco utilizzando tutto il repertorio tecnico e la modulazione di distanza ed asse di combattimento a proprio favore
- Capacità di assorbimento dei colpi utilizzando le manovre difensive in maniera efficiente

PROGRAMMA da Cintura BLU a Cintura MARRONE

(dal 30° mese al 48° mese oppure Atleti di livello Nazionale)

1) Esecuzione disinvolta di tutti i colpi appresi sia in guardia destra che sinistra

2) Colpi di Pugno e di Calcio

Approfondimento delle catene cinetiche dei colpi di braccia e di gambe in relazione ad azioni di anticipo, d'incontro o di rimessa

3) Variabili della Tecnica dei Colpi di Pugno e di Calcio

Pugni e Calci di preparazione all'azione successiva

Pugni e Calci di contenimento dell'azione avversaria

Identificazione di diversi obiettivi secondo il bersaglio dei Pugni e dei Calci

Identificazione dello *stile* di combattimento (attendista, incontrista, picchiatore)

4) Cambio guardia

Con cambio gamba sul posto

Con calcio frontale gamba dietro che non rientra

Lanciando un diretto braccio dietro lungo in sbilanciamento

5) Proiezioni

Proiezione con presa al braccio scendendo in ginocchio

Presa di una gamba e sbarramento dell'altra

Presa al braccio e passaggio sotto (braccetto)

Da posizione "a Cavallo" Leva dal gomito del braccio disteso sulla spalla

6) Finalizzazioni

Da posizione di bloccaggio laterale a croce si passa dalla parte opposta per mettere in leva il gomito del braccio disteso

Strangolamento effettuato con le gambe da sotto la guardia

Torsione della caviglia

7) Difesa Attiva

Introduzione di Finte ed Inviti

Interazione tra finte ed inviti rispetto a Spostamenti/Semi spostamenti, Schivate, Blocchi e Deviazioni

Tecniche richieste per il superamento dell'esame di Cintura

- Tutte quelle previste per l'esame precedente, in relazione allo *stile* di combattimento
- Finte ed Inviti
- Passaggi da un bloccaggio ad un altro
- Metodi di svincolamento da i vari bloccaggi
- Difese da vari tipi di finalizzazione

Elementi di valutazione per l'esame di Cintura oltre quelli precedenti

- Capacità di pensiero tattico
- Capacità di elaborazione autonoma di strategie
- Capacità di adattamento e trasformazione della Tecnica in funzione di tattica e strategia
- Capacità di combinazione di Finte ed Inviti con le azioni Tecniche

In sede di esame il candidato dovrà dimostrare la conoscenza del regolamento gare della Kick Jitsu e della Shoot Boxe.

Versione 1 – 15/12/2025