

WKLF

WORLD KAPAP LOTAR FEDERATION



PROGRAMMA DIDATTICO

" KRAV MAGA "

Difesa Personale Israeliana

Metodo

" Reality-Training System ® "

CINTURA GIALLA

PRESENTAZIONE DELLE DISCIPLINE ISRAELIANE

1. Cenni sulle origini e la storia del Krav Maga

PREPARAZIONE ATLETICA

1. Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale, Condizionamento osseo e muscolare
2. Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare: Scatti, Ripetute e Fartlek.

CADUTE

1. Caduta indietro
2. Caduta laterale
3. Caduta in avanti (*ammortizzata*)

ALZARSI IN PIEDI

1. Levantata tecnica

POSIZIONI DI GUARDIA

1. Posizione generale di guardia sx, dx e neutra
2. Guardia corta, media e lunga

PUGNI

1. Jab – Diretto – Gancio

CALCI

1. Calcio frontale
2. Calcio diretto (*ai genitali*)
3. Calcio laterale (*contro un aggressore di lato*)
4. Calci circolari (*low kick e middle kick*)
5. Calcio all'indietro (*contro un aggressore alle spalle*)

COLPI VARI

1. Pugno a martello
2. Colpo di palmo

GINOCCHIATE

1. Ginocchiata diretta ai genitali

GOMITATE

1. Gomitata orizzontale: in avanti, di lato e indietro

TESTATE

1. Frontale
2. Laterale

CLINCH

1. Frontale

2. Laterale

SPOSTAMENTI

1. Spostamento in tutte le direzioni (*Avanti, indietro, sinistra, destra, in diagonale*)
2. Semi-spostamento in tutte le direzioni
3. Spostamento con cambio di guardia
4. Spostamento circolare

DIFESE ESTERNE (contro colpi di braccia esterni: gancio, schiaffo, ecc.)

1. Difesa esterna 360° in guardia (*esercizio*)
2. Difesa esterna 360° senza guardia (*esercizio*)
3. Difesa esterna 360° difesa e attacco simultaneo (*esercizio*)
4. Difesa esterna 360° difesa e attacco simultaneo + tecniche basilari

DIFESE INTERNE (contro colpi di braccia diretti: jab, cross, ecc.)

1. Difesa interna con avambraccio (*con uscita in avanti a 45°*) + tecniche basilari

SVINCOLI DA PRESE ALLE BRACCIA

1. FRONTALE:

- Da presa a un polso
- Da presa a entrambi i polsi
- Da Presa al braccio con due mani (*da presa statica e da presa dinamica*)

2. DA DIETRO:

- Da presa a entrambi i polsi

DIFESA DA SPINTA

1. Anticipare la spinta abbassando le braccia dell'aggressore
2. Rompere la presa colpendo dall'interno verso l'esterno le braccia dell'aggressore
3. Passo dietro portandosi in guardia laterale e rompendo la presa colpendo dall'interno

DIFESA DA STRANGOLAMENTO

1. FRONTALE:

- Difesa da attacco statico:
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza
- Difesa da attacco dinamico:
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza
- Difesa da attacco a corta distanza (*strangolamento a muro - avambracci dell'aggressore appoggiati sul petto della vittima*)
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza

2. DA DIETRO:

- Difesa da attacco statico:
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza
- Difesa da attacco dinamico:
 - liberarsi e prendere distanza

- liberarsi e chiudere la distanza
- 3. LATERALE:
 - Difesa da attacco statico:
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza
 - Difesa da attacco dinamico:
 - liberarsi e prendere distanza
 - liberarsi e chiudere la distanza

ALTRI STUDI

1. Le distanze di combattimento: corpo a corpo, corta, media, lunga.
2. La distanza di sicurezza
3. I Punti sensibili: la classificazione A, B, C
4. Introduzione ai concetti del Reality-Training System
5. Nozioni di legittima difesa (*art.52 c.p.*)

CINTURA ARANCIONE

PREPARAZIONE ATLETICA

1. Capacità di utilizzare la corda (*salto della corda*)

CADUTE

1. Caduta in avanti (*blocco con avambracci*)
2. Capriola avanti
3. Capriola indietro

PUGNI

1. Montante

COLPI VARI

1. Colpo di taglio (*ai lati del collo, alla gola, alla nuca*)
2. Colpo a dita tese in avanti (*diretto alla gola*)
3. Colpo ad artiglio (*diretto agli occhi*)

GOMITATE

1. Gomitata obliqua discendente
2. Gomitata obliqua ascendente
3. Gomitata verticale discendente
4. Gomitata verticale ascendente

GINOCCHIATE

1. Ginocchiata frontale
2. Ginocchiata circolare
3. Ginocchiata laterale

TESTATE

1. Da dietro

CLINCH

1. Da dietro (maschera)

SCHIVATE

1. Schivata in flesso-torsione

PROIEZIONI

1. Proiezione con sgambetto

DIFESE ESTERNE (contro colpi di braccia esterni: gancio, schiaffo, ecc.)

1. Difesa esterna 360° difesa e attacco simultaneo + tecniche livello medio

DIFESE INTERNE (contro colpi di braccia diretti: jab, cross, ecc.)

1. Difesa interna con avambraccio (*con uscita in avanti a 45°*) + tecniche livello medio
2. Difesa interna con palmo (*indietreggiando*) + tecniche basilari
3. Difesa interna con gomito (*contro attacco esplosivo non prevedibile*) + tecniche livello basilari

DIFESA DA CALCI

1. Calcio frontale
 - Difesa con l'avambraccio (*con uscita in avanti a 45°*)
 - Difesa con palmo (*con uscita in avanti a 45°*)
 - Difesa con palmo e attacco simultaneo (*con uscita in avanti a 45°*)
2. Calcio diretto
 - Parata interna con blocco tibia
 - Difesa con pianta del piede (*sia con il tallone all'esterno che all'interno*)
3. Calcio circolare
 - Difesa esterna con blocco tibia
 - Difesa con pianta del piede (*sia con il tallone all'esterno che all'interno*)
 - Difesa con presa della gamba
4. Calcio laterale
 - Difesa con l'avambraccio (*con uscita in avanti a 45°*)
 - Difesa con palmo (*con uscita in avanti a 45°*)
 - Difesa con palmo e attacco simultaneo (*con uscita in avanti a 45°*)

DIFESA DA TESTATA

1. Difesa col gomito

DIFESE VARIE

1. Calcio di anticipo retrocedendo

DIFESA DA GHIGLIOTTINA (PRESA AL COLLO)

1. Laterale
 - Difesa in piedi
 - Difesa con proiezione a terra
1. Tecnica di sacrificio (Tani Otoshi)

2. Tecnica di cedevolezza (Yoko Wakare)
 - Difesa a terra
2. Da dietro
 - Presa statica
 - Presa dinamica
3. Frontale

DIFESA A TERRA CONTRO AGGRESSORE IN PIEDI

1. Difesa su distanza media-lunga (con l'utilizzo di calci)
2. Difesa da calcio circolare
3. Difesa da calcio a schiacciare

DIFESA DA AGGRESSIONE A TERRA

1. L'aggressore è tra le gambe della vittima e la percuote
2. L'aggressore è lateralmente alla vittima e la percuote
3. L'aggressore è seduto sopra la pancia della vittima e la percuote
4. L'aggressore è seduto sopra la schiena della vittima e la percuote

DIFESA DA STRANGOLAMENTO A TERRA

1. L'aggressore è tra le gambe della vittima
2. L'aggressore è lateralmente alla vittima
3. L'aggressore è seduto sopra la pancia della vittima
4. L'aggressore è seduto sopra la schiena della vittima

DIFESA DA GHIGLIOTTINA (PRESA AL COLLO) A TERRA

1. Laterale
2. Da dietro
3. Frontale

DIFESA DA PRESA AI POLSI A TERRA

1. L'aggressore è tra le gambe della vittima e le blocca i polsi a terra
2. L'aggressore è seduto sopra la pancia della vittima e le blocca i polsi a terra

ALTRI STUDI

1. Prime applicazioni del metodo Reality-Training System

CINTURA VERDE

PUGNI

1. Pugno saltato

GOMITATE

1. Gomitata saltata

GINOCCHIATE

1. Ginocchiata saltata

SCHIVATE

1. Schivata circolare
2. Schivata all'indietro

PROIEZIONI

1. Spazzata (osotogari)

SHADOW BOXING (COMBATTIMENTO CON UOMO OMBRA)

1. Combattimento a vuoto

DIFESA ESTERNE (contro colpi di braccia esterni: gancio, schiaffo, ecc.)

1. Difesa esterna 360° difesa e attacco simultaneo + tecniche avanzate

DIFESA INTERNE (contro colpi di braccia diretti: jab, cross, ecc.)

1. Difesa interna con avambraccio (*con uscita in avanti a 45°*) + tecniche avanzate
2. Difesa interna con palmo e attacco simultaneo (*con uscita in avanti a 45°*) + tecniche basilari

DIFESA DA PRESA AL CORPO

1. FRONTALE

- Da una presa chiusa (*le braccia sono state bloccate*)
- Presa aperta (*le braccia sono libere*)
 1. Dita negli occhi (*la testa dell'aggressore è vicina a quella della vittima*)
 2. Presa al naso (*la testa dell'aggressore è attaccata al petto della vittima*)
 3. Colpi alla nuca e genitali (*la testa dell'aggressore è bassa e attaccata sotto al petto della vittima*)
- Presa aperta/chiusa sollevando

2. LATERALE:

- Da una presa chiusa (*le braccia sono state bloccate*)
- Presa aperta (*le braccia sono libere*)
- Presa aperta/chiusa sollevando

3. DA DIETRO:

- Da una presa chiusa (*le braccia sono state bloccate*)
- Presa aperta (*le braccia sono libere*)
 1. Gomitate all'indietro (*la testa dell'aggressore è alta dietro quella della vittima*)
 2. Presa e leva al dito (*la testa dell'aggressore è bassa e attaccata alla schiena della vittima per cui non è possibile colpirlo con le gomitate*)
 3. Presa alla gamba con proiezione (*l'aggressore ci spinge in avanti*)
- Presa aperta/chiusa sollevando

DIFESA DA PRESA ALLE MANI

1. Frontale (*con tecniche d'immobilizzazione*)
2. Da dietro (*con tecniche d'immobilizzazione*)

DIFESA DA PRESA ALLA GIACCA

1. Frontale

2. Da dietro

DIFESA DA PRESA AI CAPELLI

1. Frontale
2. Da dietro

DIFESA DA “DOPPIA NELSON”

1. Da dietro (*Difesa con presa delle dita dell'aggressore*)
2. Da dietro (*Difesa con tecnica di sacrificio*)

DIFESA DA “CRAVATTA” (Mata Leao)

1. Presa al braccio con proiezione in avanti (*anticipando*)
2. Girarsi verso l'aggressore lato inferno (*anticipando*)
3. Spinta verso l'alto sul gomito dell'aggressore e sfilare la testa girando su di un lato (*anticipando*)
4. Presa ai genitali
5. Presa delle dita dell'aggressore
6. Presa alla mano per farla scivolare sulla testa portando in leva il braccio dell'aggressore

CINTURA BLU

LEVE ARTICOLARI

1. Leve e chiavi articolari

IMMOBILIZZAZIONI

1. Tecniche d'immobilizzazioni in piedi
2. Tecniche d'immobilizzazioni a terra

UTILIZZO DEI PUNTI DI PRESSIONE

1. Utilizzo dei principali punti di pressione nelle immobilizzazioni

PROIEZIONI

1. Proiezione di anca con presa alla schiena (o-goshi)
2. Proiezione di anca con presa alla testa (koshi-guruma)
3. Proiezione con presa al braccio (ippon-seoi-nage)

UTILIZZO DEL BASTONE

1. Le varie guardie e impugnature
2. I principali 5 angoli di attacco

DIFESA DA ATTACCO DI BASTONE

1. Difesa dai 5 angoli di attacco e fuga
2. Difesa dai 5 angoli di attacco e tecniche di disarmo

CINTURA MARRONE

UTILIZZO DEL COLTELLO

1. Le varie guardie e impugnature
2. I 5 angoli principali di attacco

DIFESA DA MINACCIA DI COLTELLO SENZA CONTATTO

1. FRONTALE:
 - Spostare la mano armata, colpire e fuga
2. LATERALE:
 - Spostare la mano armata, colpire e fuga
3. DA DIETRO:
 - Spostare la mano armata, colpire e fuga

DIFESA DA MINACCIA DI COLTELLO CON CONTATTO

1. FRONTALE:
 - alla gola
 - ai lati del collo
 - al corpo
2. LATERALE:
 - al corpo
3. DA DIETRO:
 - alla gola
 - alla schiena

DIFESA DA MINACCIA DI COLTELLO CON DISARMO

1. Difesa e tecniche di disarmo

DIFESA/SOPRAVVIVENZA DA ATTACCO DI COLTELLO

1. Difesa e attacco simultaneo dai vari angoli di attacco e prendi distanza

DIFESA/SOPRAVVIVENZA DA ATTACCO DI COLTELLO CON DISARMO

1. Difesa/Sopravvivenza dai vari angoli di attacco e relative tecniche di disarmo

CINTURA NERA

PERFEZIONAMENTO/APPROFONDIMENTO DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI

UTILIZZO DELLA PISTOLA

1. Protocolli di sicurezza, Normative, Messa in sicurezza dell'arma, Trasporto, Maneggio, Smontaggio e manutenzione
2. Fondamenti dell'istruzione al tiro

Copyright © dal 2011 WKLF. Tutti i diritti sono riservati

DISARMO DI PISTOLA

1. FRONTALE:
 - alla fronte (*altezza alta*)
 - alla gola/petto (*altezza media*)
 - al corpo (*altezza media*)
 - al corpo (*spingendo*)
 - alla gamba (*altezza bassa*)
2. LATERALE:
 - al corpo
 - alle tempie
3. DA DIETRO:
 - alla testa
 - alla schiena
 - alle tempie

UTILIZZO DEL FUCILE

1. Protocolli di sicurezza, Normative, Messa in sicurezza dell'arma, Trasporto, Maneggio, Smontaggio, e manutenzione
2. Fondamenti dell'istruzione al tiro

DISARMO DI FUCILE

1. FRONTALE:
 - alla fronte (*altezza alta*)
 - alla gola/petto (*altezza media*)
 - al corpo (*altezza media*)
 - alla gamba (*altezza bassa*)
2. LATERALE:
 - al corpo
 - alle tempie
3. DA DIETRO:
 - alla testa
 - alla schiena

DIFESA CONTRO AGGRESSORI MULTIPLI

1. Tecniche e tattiche contro attacchi vari provenienti da più aggressori

DIFESA DI TERZE PERSONE (facoltativo)

1. IN PIEDI:
 - L'aggressore strangola la terza persona
 - L'aggressore percuote la terza persona
2. A TERRA:
 - L'aggressore strangola a terra la terza persona
 - L'aggressore percuote a terra la terza persona
3. IN PIEDI (*CON ARMI*):
 - L'aggressore attacca col bastone la terza persona

- L'aggressore attacca col coltello la terza persona
- L'aggressore minaccia col coltello la terza persona
- L'aggressore minaccia con la pistola la terza persona

ASSISTENTE ISTRUTTORE

PERFEZIONAMENTO/APPROFONDIMENTO DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI

CONOSCENZA DELLA WKLF

1. La storia
2. La struttura
3. Lo statuto e i suoi regolamenti
4. I settori

CONOSCENZA DEGLI ORGANI DEL CONI

1. Le Federazioni Sportive Nazionali
2. Le Discipline Sportive Associate
3. Gli Enti di Promozione
4. Le Associazioni Benemerite
5. Le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche

RUOLI E COMPITI DELL'ASSISTENTE TECNICO

1. La figura dell'Assistente Tecnico

METODOLOGIE

1. Prime applicazioni del Reality-Training System
2. Prime metodologie didattiche

PRIMO SOCCORSO

1. Cenni di primo soccorso:
 - Avvisare immediatamente il tecnico
 - Fornire quante più informazioni possibili al tecnico
 - Assistere il tecnico nelle operazioni di primo soccorso

ISTRUTTORE 1° LIVELLO (base)

PERFEZIONAMENTO/APPROFONDIMENTO DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI

PSICOLOGIA DELLO SPORT

1. La figura dell'Istruttore

Copyright © dal 2011 WKLF. Tutti i diritti sono riservati

METODOLOGIA

1. Struttura di una lezione
2. Lo Stretching

LA LEGITTIMA DIFESA

1. “Legittima difesa” Art 52 del Codice Penale
2. “Eccesso colposo” Art. 55 del Codice Penale.
3. “Lesione personale” Art. 582 del Codice Penale.
4. “Rissa” Art. 588 del Codice Penale.

PSICOLOGIA DELLO SCONTRO

1. Approccio psicologico alla difesa personale
2. Psicologia dello stress
3. Visione a tunnel
4. Istinto di autoconservazione (*sopravvivenza*)
5. Sistemi di valutazione psicologica e socio-culturale dei Soggetti
6. Analisi dell’Ambiente circostante
7. Individuazione dei Pericoli
8. L’approccio fisico e posturale del corpo
9. Distanza di sicurezza
10. Aspetti psicologici in seguito all’evento traumatico dello scontro

CONFLITTO

1. Pre-conflitto
2. Conflitto
3. Post-conflitto

APPROCCIO MULTILIVELLO ALLA DIFESA PERSONALE

1. Prevenzione (*buon senso*)
2. Comunicazione (*verbale e non verbale*)
3. Strategia
4. Tecniche e tattiche di difesa Personale

L’USO GRADUALE DELLA FORZA (i vari livelli)

1. Presenza professionale
2. Comunicazione strategica - Difesa verbale e persuasione
3. Difesa personale
4. Utilizzo di mezzi di coercizione fisica
5. Forza letale

I PUNTI SENSIBILI

1. Classe A - procurano danni irreversibili (*letali*)
2. Classe B - procurano fratture, lacerazioni e K.O.
3. Classe C - procurano dolore o shock senza K.O.

METODOLOGIE

1. REALITY-TRAINING SYSTEM (*sistema di allenamento per prepararsi all’impatto con la realtà*)

Copyright © dal 2011 WKLF. Tutti i diritti sono riservati

2. Processo O.O.D.A (*Osserva, Orientati, Decidi, Agisci*)

ANATOMIA

1. Struttura del corpo umano: cellula, tessuti, sistemi
2. Lo scheletro
3. Il sistema muscolare
4. I muscoli scheletrici
5. Le fibre muscolari – tipi di contrazione
6. Il sistema nervoso
7. Il cuore – piccola e grande circolazione
8. Meccanismi energetici
9. I piani e le sezioni
10. Apparato Locomotore
11. Le articolazioni
12. I muscoli
13. Meccanismi di Contrazione
14. Meccanismi Energetici
15. Il Sistema Nervoso

16. CAPACITÀ MOTORIE
17. LE LEVE
18. QUALITÀ FISICHE
19. QUALITÀ ORGANICHE

ALIMENTAZIONE - I principali aspetti della nutrizione sportiva

1. L'igiene alimentare
2. La necessità dell'atleta
3. L'alimentazione durante il periodo di allenamento
4. L'alimentazione precompetitiva
5. Le strategie alimentari specifiche
6. Le supplementazioni e le integrazioni.

LO STRETCHING

1. Approfondimento sullo stretching

PRIMO SOCCORSO

1. Chiamata al 118
2. I crampi
3. Le distorsioni
4. Le fratture
5. La lussazione
6. Lo svenimento
7. Attacco cardiaco
8. L'asma
9. Le convulsioni
10. I corpi estranei
11. Le emorragie
12. Le escoriazioni
13. Le ferite

SICUREZZA PERSONALE

1. Buon senso
2. Comunicazione
3. Strategia
4. Difesa Personale

ISTRUTTORE 2° LIVELLO (medio)

**PERFEZIONAMENTO E APPROFONDIMENTO
DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI**

ISTRUTTORE 3° LIVELLO (avanzato)

**PERFEZIONAMENTO E APPROFONDIMENTO
DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI**

ISTRUTTORE 4° LIVELLO (completo)

**PERFEZIONAMENTO E APPROFONDIMENTO
DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI**

ISTRUTTORE 5° LIVELLO (esperto)

**PERFEZIONAMENTO E APPROFONDIMENTO
DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI**

**MAESTRO
(Master)**

**PERFEZIONAMENTO/APPROFONDIMENTO DI TUTTI I GRADI
PRECEDENTI**

DIRITTO INTERNAZIONALE

1. Nozioni di diritto internazionale

ALLENAMENTO GIOVANILE

1. Psicologia giovanile
2. Da Bambino a Preadolescente
3. La forza muscolare in età giovanile

BIOENERGETICA

1. Bioenergetica
2. S.A. – S.AN. – VO2MAX

FISIOLOGIA

1. Caratteristiche delle fibre muscolari

METODOLOGIA

1. La Forza – Tipi di contrazione
2. Allenare la Rapidità
3. Forza Rapida
4. Scheda tipo
5. Range Cardiaco di Lavoro
6. Sovrallenamento

ANTROPOMETRIA

1. Valutazione Corporea
2. Composizione corporea
3. Psicometria – B.I.A. – B.M.I

ALIMENTAZIONE

1. Integratori Salini
2. Maltodestrine
3. Aminoacidi ramificati
4. La Creatina

PRIMO SOCCORSO

1. BLS-D (Basic Life Support – Defibrillatore)

PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DELLA TESI SU UN ARGOMENTO A PIACERE DEL PROGRAMMA DIDATTICO DI MAESTRO

**DOCENTE - FORMATORE
(Master Teacher)**

PERFEZIONAMENTO/APPROFONDIMENTO DI TUTTI I GRADI PRECEDENTI

METODOLOGIE DI FORMAZIONE TECNICI

PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DELLA TESI SU UN ARGOMENTO SCELTO DALLA COMMISSIONE D'ESAME

**CAPO DOCENTE
(Head Master Teacher)**

E' il grado più alto del settore. Non si acquisisce tramite un esame. Viene nominato, scelto tra i Docenti (Master Teacher), direttamente dal Direttore Tecnico.