



**FEDERAZIONE ITALIANA KAPAP LOTAR  
(F.I.KL)**

**“PROGRAMMA DIDATTICO”**

## **GIALLA**

### **PRESENTAZIONE DELLE DISCIPLINE ISRAELIANE**

1. Breve loro storia per sommi capi

### **PREPARAZIONE ATLETICA**

1. Allungamento Muscolare, Mobilità Articolare, Preatletismo Generale

### **POSIZIONI DI GUARDIA**

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

### **PUGNI**

1. Jab – Diretto – Gancio

### **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

### **CALCI**

1. Calcio frontale
2. Clacio verticale ai testicoli (diretto)
3. Calcio laterale
4. Calci circolari Low Kick e Middle Kick

### **SCHIVATE**

1. Schivata in flessotorsione
2. Schivata circolare

### **COLPI VARI**

1. Colpo di martello
2. Colpo di palmo

### **GINOCCHIATE**

1. Ginocchiata frontale
2. Ginocchiata circolare

### **GOMITATE**

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

### **MOVIMENTI DI GAMBE (SPARRING CON UOMO OMBRA)**

1. Shadow boxing

### **CLINCH**

1. Frontale
2. Laterale

## CADUTE

1. Caduta indietro ammortizzata
2. Caduta in avanti ammortizzata

## DIFESE ESTERNE (contro gancio, schiaffo, ...)

1. 360° (senza guardia)
2. 360° (in guardia)
3. 360° difesa e attacco simultaneo

## DIFESE INTERNE (contro jab, diretto, ...)

1. Difesa con palmo
2. Difesa con avambraccio
3. Difesa con palmo e attacco simultaneo

## SVINCOLI DA PRESE ALLE BRACCIA

1. FRONTALE:
  - Da presa ad un polso
  - Da presa ad entrambi i polsi
  - Da Presa al braccio con due mani (da presa statica e da presa dinamica)
2. DA DIETRO:
  - Da presa ad entrambi i polsi

## DIFESA DA UNO 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 (avambracci 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

## PROGRAMMA DIDATTICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA KAPAP LOTAR

- liberarsi e chiudere la distanza

### ALTRI STUDI

1. Le distanze di combattimento: corpo a corpo, corta, media, lunga.
2. Nozioni di legittima difesa

## ARANCIONE

### PREPARAZIONE ATLETICA

1. Capacità di utilizzare la corda (salto della corda)
2. Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare: Scatti, Ripetute e Fartlek.

### PUGNI

1. Montante
2. Colpire avanzando o indietreggiando

### CALCI

1. Calcio circolare

### SCHIVATE

1. Schivata all'indietro

### COLPI VARI

1. Colpo di taglio
2. Colpo a dita tese in avanti
3. Colpo ad artiglio

### GOMITATE

1. Gomitata discendente: verticale dall'alto verso il basso
2. Gomitata obliqua

### CLINCH

1. Da dietro

### CADUTE

1. Caduta in avanti con avambracci
2. Caduta ammortizzata di lato
3. Capriola avanti spalla destra
4. Capriola indietro spalla sinistra

### DIFESE DA CALCI

1. Difesa interna di palmo contro calcio frontale
2. Difesa con blocco tibia contro calcio circolare basso
3. Difesa con pianta del piede (*sia con tallone all'esterno che all'interno*) contro calcio circolare basso
4. Difesa con deviazione con avambraccio contro calcio laterale

**DIFESE VARIE**

1. Calcio di anticipo retrocedendo

**DIFESA DA UNA PRESA AL COLLO**

1. Laterale
  - Presa in piedi
  - Presa con proiezione a terra
  - Presa a terra
2. Da dietro
  - Presa statica
  - Presa dinamica

**DIFESA DA UNA GHIGLIOTTINA AL COLLO**

1. Frontale
2. Da dietro

**DIFESA DA TERRA CONTRO UN AGGRESSORE IN PIEDI**

1. Difesa su distanza media-lunga (*con l'utilizzo di calci*)

**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 e' seduto sopra la pancia della vittima e la percuote
4. L'aggressore e' 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 e' seduto sopra la pancia della vittima
4. L'aggressore e' seduto sopra la schiena della vittima

**ALTRI STUDI**

1. Introduzione ai concetti del Reality-Training System

**VERDE**

**CALCI**

1. Spazzata di calcio circolare avanti
2. Calcio all'indietro girato

**GOMITATE**

1. Gomitata discendente: verticale dall'alto verso il basso
2. Gomitata obliqua

**DIFESA DA CALCI**

1. Difesa con presa della gamba contro calcio circolare medio

## **DIFESA DA UNA PRESA AL CORPO**

### 1. FRONTALE

- Da una presa chiusa (le mani sono state afferrate)
- Presa aperta (le mani sono libere)
  1. la testa dell'aggressore è bassa e attaccata sotto al petto della vittima
  2. la testa dell'aggressore è attaccata al petto della vittima
  3. la testa dell'aggressore è vicina a quella della vittima
- Presa aperta/chiusa sollevando

### 2. LATERALE:

- Da una presa chiusa (le mani sono state afferrate)
- Presa aperta (le mani sono libere)
- Presa aperta/chiusa sollevando

### 3. DA DIETRO:

- Da una presa chiusa (le mani sono state afferrate)
- Presa aperta (le mani sono libere)
  1. la testa dell'aggressore è alta dietro quella della vittima
  2. la testa dell'aggressore è bassa e attaccata alla schiena della vittima
- Presa aperta/chiusa sollevando

## **DIFESA DA UNA PRESA ALLE MANI**

1. Frontale
2. Da dietro

## **DIFESA DA UNA PRESA AI CAPELLI**

1. Frontale
2. Da dietro

## **DIFESA DA UNA PRESA ALLA GIACCA**

1. Frontale
2. Da dietro

## **DIFESA DAL DOPPIO NELSON**

1. Da dietro (presa del dito)
2. Da dietro (tecnica di sacrificio)

## **DIFESA DA PRESA A TERRA**

1. Difesa da presa al collo
2. L'aggressore e' seduto sopra la pancia della vittima e le blocca i polsi a terra

## **PROIEZIONI**

1. Spazzata della gamba in diagonale verso l'esterno e indietro (osotogari)

## **LEVE ARTICOLARI**

1. Leve agli arti superiori

## **IMMOBILIZZAZIONI**

1. Tecniche di immobilizzazioni in piedi

## BLU

### LEVE ARTICOLARI

1. Leve agli arti inferiori

### IMMOBILIZZAZIONI

1. Tecniche di immobilizzazioni a terra

### DIFESA DA TERRA CONTRO UN AGGRESSORE IN PIEDI

1. Difesa sulla corta distanza (*con l'utilizzo di leve articolari alle gambe*)

### PROIEZIONI

1. Yama-arashi
2. Proiezione di testa
3. Proiezione di anca
4. Proiezione di spalla

### UTILIZZO DEI PUNTI DI PRESSIONE

1. Creare shock o distrazioni
2. Utilizzo nelle immobilizzazioni e conduzioni

### UTILIZZO DEL BASTONE

1. I 5 angoli principali di attacco

### DIFESA DA ATTACCO DI BASTONE

1. Difesa dai i 5 angoli principali di attacco

### UTILIZZO DEL COLTELLO

1. Insegnamento delle diverse impugnature
2. I 5 angoli principali di attacco

### DIFESA DA COLTELLO (DA AGGRESSIONE)

1. Sopravvivenza e fuga
2. Difesa e disarmo

## MARRONE

### DISARMO DI COLTELLO (DA MINACCIA)

1. FRONTALE:
  - alla gola
  - ai lati del collo
  - al corpo
2. LATERALE:
  - al corpo

3. DA DIETRO:

- alla gola
- alla schiena

**DISARMO DI PISTOLA (DA MINACCIA)**

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
- alle tempie

**DIFESA CONTRO AGGRESSORI MULTIPLI**

1. Tecniche e tattiche contro attacchi multipli

**NERA**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE PRECEDENTI**

**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 DI TERZE PERSONE**

1. Tecniche e tattiche per la difesa di terze persone

**ASSISTENTE TECNICO**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE PRECEDENTI**

**CONOSCENZA DELLA F.I.KL**

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

**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. 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

**PRONTO SOCCORSO**

1. Cenni di pronto soccorso:
  - Chiamata al 118
  - I crampi
  - Le distorsioni

**ALLENATORE**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**PSICOLOGIA DELLO SPORT**

1. La figura dell'allenatore

**METODOLOGIA**

1. Struttura di una lezione
2. lo Stretching

**ANATOMIA FISILOGIA**

## PROGRAMMA DIDATTICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA KAPAP LOTAR

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

### ALIMENTAZIONE

1. Cenni di alimentazione nello sport

### PRONTO SOCCORSO

1. Le fratture
2. La lussazione
3. Lo svenimento

## ISTRUTTORE 1° LIVELLO

### PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI

### LA LEGGITTIMA 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. Tattiche

## **METODOLOGIE**

1. REALITY-TRAINING SYSTEM (sistema di allenamento per prepararsi all'impatto con la realtà)
2. Processo O.O.D.A (Osserva, Orientati, Decidi, Agisci)

## **ANATOMIA**

1. Apparato Locomotore
2. Le articolazioni
3. I muscoli
4. Meccanismi di Contrazione
5. Meccanismi Energetici
6. Il Sistema Nervoso
  
7. CAPACITA' MOTORIE
8. LE LEVE
9. QUALITA' FISICHE
10. QUALITA' 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

## **PRONTO SOCCORSO**

1. Attacco cardiaco
2. L'asma
3. Convulsioni
4. I corpi estranei
5. Le emorragie
6. Le escoriazioni
7. Le ferite

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**LOTTA A TERRA**

**DISARMI VELOCI DI PISTOLA E COLTELLO**

**DISARMO MITRA**

**ISTRUTTORE 3° LIVELLO**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**SITUAZIONI ESTREME**

**MANEGGIO COLTELLO**

**MANEGGIO BASTONE CORTO E LUNGO**

**MANEGGIO DOPPIO BASTONE**

**MANEGGIO E UTILIZZO ARMI DA FUOCO**

**ISTRUTTORE 4° LIVELLO**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**TECNICHE E TATTICHE OPERATIVE DI POLIZIA**

**PUNTI DI PRESSIONE**

**ISTRUTTORE 5° LIVELLO**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**TECNICHE E TATTICHE OPERATIVE MILITARI**

TECNICHE DI SOPRAVVIVENZA

**MAESTRO**

PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI

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

PRONTO SOCCORSO

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

**DOCENTE**

**PERFEZIONAMENTO DI TUTTE LE TECNICHE DELLE CINTURE  
E DELLE QUALIFICHE PRECEDENTI**

**METODOLOGIE DI FORMAZIONE TECNICI**

