



1. Krav_sparring livello 1

(attacchi vincolati e condizionati ai colpitori)

- Colpi con tutte le parti del corpo [tecniche di percussione]

2. Difesa e attacchi a mani nude

- Guardia passiva, semi-passiva e attiva
- Spostamenti
- Attacchi di pugni diretti (o palmi delle mani)
- Attacchi di gomitate
- Attacchi di pugni a martello
- Attacco di calcio e ginocchiata frontale e calcio posteriore
- Attacchi di gancio (o schiaffi)
- Attacchi di montante
- Attacco di calcio e ginocchiata circolare e calcio laterale
- Difesa con le braccia esterna (parata 360°) e interna
- Difesa da pugno gancio (parata 360°)
- Difesa da pugno diretto
- Difesa da calcio frontale
- Difesa da calcio circolare alla gamba

3. Oggetti comuni

- Bastonata circolare al viso a una e due mani



4. Coltello

- Minaccia frontale_laterale_posteriore da lunga distanza
- Minaccia corta distanza alla gola con lama interna
- Minaccia corta distanza alla gola con lama esterna

5. Lotta a terra

- Da posizione seduta alzarsi in avanti contrattaccando, indietro per fuggire (posizione 100 metrasta), o sul posto per mettersi in guardia
- Caduta in avanti
- Caduta indietro
- Capriola in avanti e capriola indietro
- Da posizione seduta, difesa da Strangolamento per portare al suolo
- Difesa da Strangolamento da monta
- Difesa da Strangolamento da stupro

6. Prese e strangolamenti

- Strangolamento frontale sul posto
- Strangolamento laterale sul posto
- Strangolamento posteriore sul posto
- Chiave al collo laterale
- Chiave al collo posteriore o mascherina a una mano
- Difesa da ghigliottina





Requisiti d'accesso all'esame

- Livello 1

1. Krav_sparting livello 2

(slow_fighting light_contact vincolato)

- Colpi con tutte le parti del corpo [tecniche di percussione]
- Prese e strangolamenti

2. Difesa e attacchi a mani nude

- Calci e ginocchiate frontali, posteriori, laterali e circolari eseguiti durante gli spostamenti
- Calcio del mulo
- Calcio frontale saltato
- Difesa calcio frontale restando nella guardia dell'aggressore
- Difesa pugno diretto all'addome in guardia attiva
- Difesa pugno diretto frontale all'addome e da pugno diretto al viso da posizione laterale senza in guardia passiva
- Difesa da doppio pugno diretto al viso

3. Oggetti comuni

- Bastonata alla testa frontale dall'alto verso il basso a una e due mani
- Mazza da baseball
- Difesa da bastonata circolare alle gambe da corta distanza



4. Coltello

- Difesa con calcio frontale (al plesso solare o al mento) su attacchi da lunga distanza
- Difesa con calcio Laterale (plesso solare o costole basse) su attacchi da lunga distanza
- Difesa con calcio Posteriore (plesso solare o genitali) su attacchi da lunga distanza

5. Lotta a terra

- Difesa da tentato placcaggio su lunga distanza
- Difesa da tentato placcaggio su media distanza
- Difesa da tentato placcaggio su corta distanza
- Difesa da attacchi di pugno con aggressore in posizione monta o stupro
- Caduta laterale
- Caduta indietro da una sedia
- Caduta indietro con rotazione per atterrare proni
- Capriola in avanti e indietro
- Chiave al collo con aggressore laterale con testa o sollevata o testa abbassata

6. Prese e strangolamenti

- Strangolamento frontale e posteriore spinto
- Presa dell'orso frontale con braccia libere
- Presa dell'orso laterale con braccia libere
- Presa dell'orso posteriore con braccia libere
- Presa dell'orso frontale con braccia bloccate
- Presa dell'orso laterale con braccia bloccate
- Presa dell'orso posteriore con braccia bloccate





Requisiti d'accesso all'esame

- Livello 2

1. Krav_sparring livello 3

(light_contact vincolato)

- Colpi con tutte le parti del corpo [tecniche di percussione]
- Prese e strangolamenti
- Lotta a terra

2. Difesa e attacchi a mani nude

- Difesa doppio pugno diretto al viso
- Difesa da combinazione pugno montante e pugno gancio al viso
- Calci e ginocchiate frontali, posteriori, laterali e circolari eseguiti durante gli spostamenti "scivolati"
- Difesa da calcio frontale all'addome
- Difesa da calcio frontale all'addome uscendo dalla guardia dell'aggressore
- Difesa calcio circolare al viso 1
- Difesa calcio circolare al viso 2

3. Oggetti comuni

- Difesa da bastonata circolare alle gambe da media distanza
- Difesa da bastonata circolare alle gambe da lunga distanza
- Difesa bastonata circolare a una o due mani da posizione laterale



4. Coltello

- Minaccia frontale al busto da corta distanza
- Difesa da Rompighiaccio frontale e laterale
- Difesa da rompighiaccio laterale con parata 360° esterna alla guardia
- Difesa da orientale frontale restando nella guardia dell'aggressore
- Difesa da orientale frontale con uscita esterna alla linea d'attacco

5. Pistola

- Minaccia frontale al viso, al petto e al busto
- Minaccia laterale al busto (aggressore impugna la pistola nel modo che comporta un'uscita esterna alla sua guardia)

6. Lotta a terra

- Strangolamento in monta con teste a contatto
- Strangolamento in monta a braccia tese e gomiti dell'aggressore ravvicinati
- Difesa da combinazione di pugni diretti e ganci in monta
- Difesa da pugno al viso portato da un aggressore in piedi
- Caduta in avanti su spinta dall'aggressore posizionato posteriormente
- Capriola laterale
- Proiezioni dell'avversario utilizzando la spazzata
- Proiezione dell'avversario con sollevamento dell'aggressore

7. Prese e strangolamenti

- Difesa da presa al polso più gancio al viso, con presa a specchio
- Difesa da presa al polso più gancio al viso, con presa incrociata
- Svincolamenti da prese al polso frontali, laterali, posteriori (con prese sia a specchio che contrarie)
- Svincolamento da presa al polso con due mani 1
- Svincolamento da presa al polso con due mani 2
- Svincolamento da stretta poderosa di mano





Requisiti d'accesso all'esame - Livello 3

1. Krav_sparring livello 4

(light_contact libero)

- Colpi con tutte le parti del corpo [tecniche di percussione]
- Prese e strangolamenti
- Lotta a terra
- Attacchi multipli (2 vs 2 , 1 vs 3, ecc...)

2. Difesa e attacchi a mani nude

- Difesa calcio laterale all'addome (uscita interna ed uscita esterna)
- Difesa calcio laterale al viso con parata esterna alla guardia
- Difesa calcio laterale al viso con parata 360° simultanea alla schivata indietro
- Difesa da pugno diretto al viso deviando il colpo con pugno d'incontro (esternamente o internamente alla guardia)
- Difesa da calcio frontale ad altezze variabili
- Difesa da calcio laterale ad altezze variabili

3. Oggetti comuni

- Stoccata con ombrello al busto con parata interna ed esterna 1
- Stoccata con ombrello al busto con parata interna ed esterna 2
- Ombrellata orizzontale al viso con doppia impugnatura
- Difesa bastonata-swing (mazza da golf)



- Difesa bastonata alla testa dall'alto verso il basso a una o due mani da posizione laterale

4. Coltello

- Difesa da attacco orientale laterale con difesa 360° (con uscita esterna o interna alla guardia)
- Difesa stoccata al petto con parata, uscita esterna e disarmo
- Difesa stoccata al petto con parata, uscita interna e disarmo
- Difesa stoccata al busto con parata deviante col palmo della mano, uscita esterna
- Difesa slash al busto con parata 360°

5. Pistola

- Minaccia laterale al busto destro, braccio armato sinistro (e viceversa)
- Minaccia laterale al busto destro, braccio armato destro (e viceversa)
- Minaccia posteriore alla schiena

6. Lotta a terra

- Presa ai polsi in monta 1
- Presa ai polsi in monta 2
- Chiave al collo da seduti con aggressore posizionato posteriormente
- Chiave al collo o strangolamento in monta da proni
- Difesa da calcio alla testa (modalità rigorista)
- Difesa da calcio calpestato alla testa
- Difesa da calcio calpestato saltato alla testa
- Proiezione a terra da posizione frontale 1
- Proiettare a terra da posizione frontale 2



7. Prese e strangolamenti

- Difesa da placcaggio 1
- Difesa da placcaggio 2
- Presa dell'orso frontale con sollevamento e braccia bloccate
- Presa dell'orso posteriore con sollevamento e braccia bloccate
- Presa ai capelli con una mano
- Presa ai capelli con due mani per voler portare una ginocchiata al viso
- Presa ai polsi da due aggressori 1
- Presa ai polsi da due aggressori 2





Requisiti d'accesso all'esame

- Livello 4

- 20 ore Budopass che saranno azzerate dopo il superamento dell'esame

- Presenza della Commissione Tecnica Nazionale

1. Krav_sparring livello 5

(light_contact libero)

- Colpi con tutte le parti del corpo [tecniche di percussione]
- Prese e strangolamenti
- Lotta a terra
- Attacchi multipli (2 vs 2 , 1 vs 3, ecc...)
- Armi da taglio, oggetti comuni, armi da fuoco

2. Difesa e attacchi a mani nude

- Difesa da gomitata circolare
- Difesa da gomitata montante
- Difesa da calcio circolare di anticipo
- Difesa da calcio laterale di anticipo
- Difesa da calcio frontale di anticipo
- Liberarsi da un calcio intercettato e bloccato dall'avversario

3. Oggetti comuni

- Stoccata con ombrello al viso (media distanza)
- Stoccata con ombrello al viso (corta distanza)
- Sassata circolare alla testa 1



- Sassata circolare alla testa 2
- Sassata diretta alla testa 1
- Sassata diretta alla testa 2

4. Coltello

- Difesa stoccata al busto con parata interna uncinata
- Difesa slash al viso con parata 360°
- Difesa slash di ritorno al viso con parata 360°
- Difesa slash di ritorno al busto con parata 360°
- Difesa al suolo da rompighiaccio con aggressore in piedi
- Difesa da rompighiaccio in monta

5. Pistola

- Minaccia posteriore alla schiena (uscita nella guardia dell'aggressore)
- Minaccia laterale al viso destro (aggressore impugna la pistola in modo che l'uscita sia esterna alla sua guardia)
- Minaccia posteriore alla nuca braccio destro (uscita nella guardia dell'aggressore)
- Minaccia posteriore ravvicinatissima con pistola 1
- Minaccia posteriore ravvicinatissima con pistola 2

6. Lotta a terra

- Proiettare a terra l'avversario da posizione posteriore tirando le ginocchia e simultaneamente spingendo con la spalla sui glutei
- Cadere indietro da una sedia ed utilizzarla come scudo per contrattaccare
- Difesa da strangolamento frontale dalla sedia
- Difesa da chiave al collo posteriore dalla sedia
- Punti sensibili da attaccare da posizione di monta
- Punti sensibili da attaccare da posizione a croce (stando sopra l'avversario)
- Difesa da combinazioni di pugni e strangolamenti in monta



- Difesa per liberarsi dalla posizione a croce (stando sotto l'avversario)
- Difesa da slash o stoccata partendo da seduti ed utilizzando la sedia come scudo
- Difesa solo a mani nude da slash o stoccata stando seduti

7. Prese e strangolamenti

- Difesa da tentativo di full-Nelson
- Difesa da full-Nelson
- Difesa da presa al bavero più gancio
- Difesa da presa al bavero 1
- Difesa da presa al bavero 2
- Strattone alla spalla da posizione posteriore più pugno gancio
- Presa al bavero con due mani 1
- Presa al bavero con due mani 2
- Presa al bavero con due mani 3
- Presa al bavero con una mano

