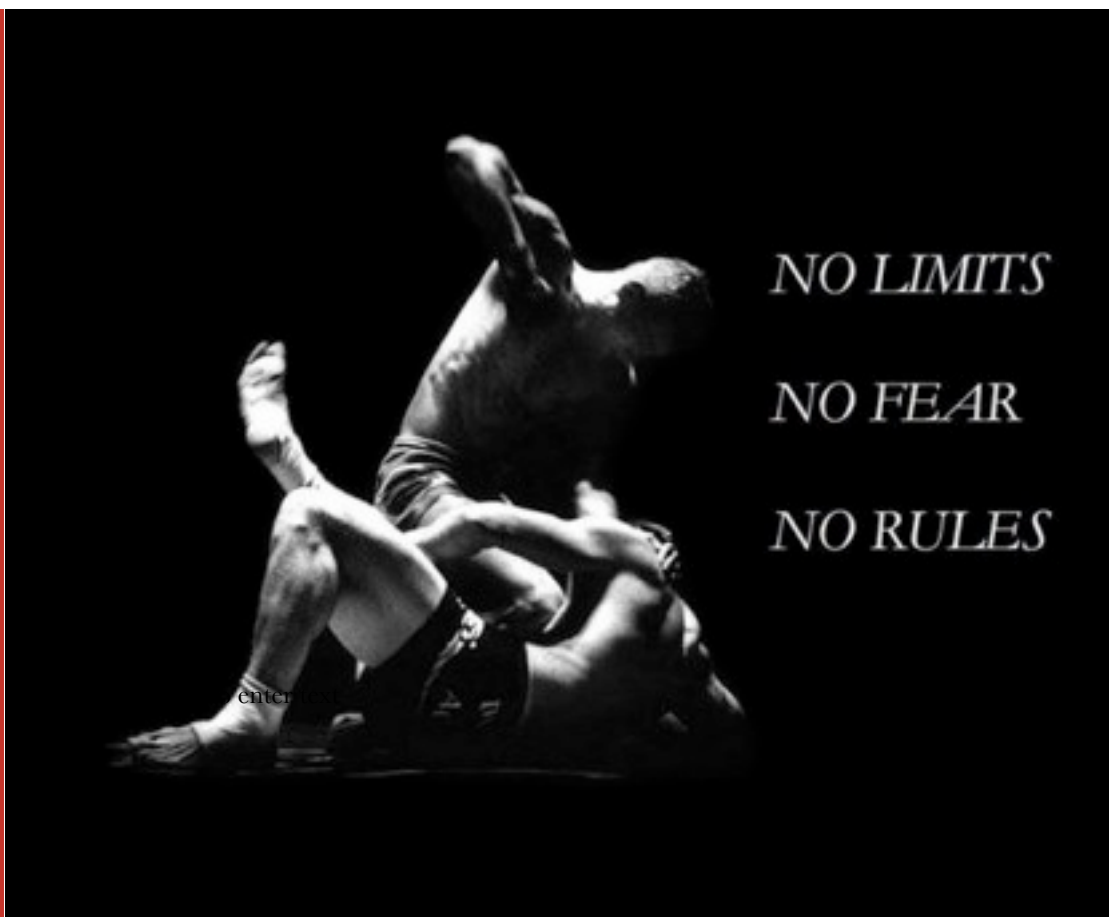


MMA DRILLS

01



I QUADERNI DI GRAPPLING-ITALIA.com Cosa sono?

By El ChupaCabra

Quando si inizia un'arte marziale o uno sport da combattimento spesso si vogliono sapere più tecniche possibili per essere imbattibili. Poi ci si accorge che non serve sapere mille tecniche male, molto meglio sapere quelle che funzionano bene per te. I quaderni di Grappling-Italia.com vogliono essere questo: dei brevi tutorial di combinazioni che funzionano.

Ovviamente nulla potrà sostituire un insegnante in carne e ossa: per quelli vi rimando all'ultima pagina di questo .pdf con i contatti della persona che ha dimostrato la tecnica, oppure se è dall'altra parte dell'italia, visitate: <http://www.grappling-italia.com/dove-praticare-grappling-brazilian-jiu-jitsu-sambo-lotta-submission-in-italia> dove c'è un buon numero di scuole che offrono corsi del genere.

Ringraziamo tutti quelli che ci mandano foto, articoli e tecniche.

Introduzione alla tecnica Combinazione di Pugno e Takedown

By El ChupaCabra

E' con piacere che battezzo i quaderni con una bella tecnica di atterramento preceduto da combinazione di pugni. Una delle cose che mi ha sempre entusiasmato della vale tudo è l'adattabilità: a terra con chi è più forte in piedi e viceversa. per chi inizia però non è assolutamente facile prendere il tempo o trovare un modo per fare il takedown a qualcuno che ci sovrasta nello striking. Garcia, che ha un trascorso da pugile sa benissimo questo e lo tiene in mente quando ci fa vedere la prima tecnica:

PUNCHING TAKEDOWN (Atletica Boxe – istruttore Garcia Amadori)

By (Atletica Boxe – istruttore Garcia Amadori)

1. Colpo diretto sinistro a fare alzare la guardia dell'avversario



2. Destro ben caricato



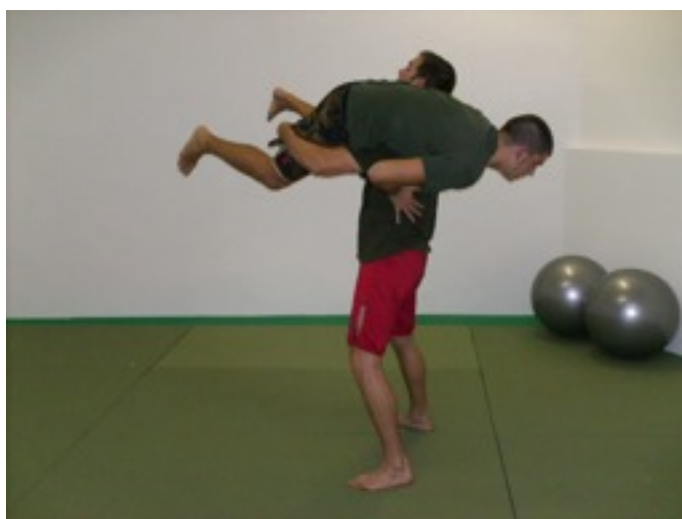
3. Affondo per agganciare il takedown



4. Recupero gamba destra per la spinta verticale



5. Sollevamento in spinta verticale e torsione gambe dell'avversario verso destra



6. Rilascio spinto verso il basso a impatto con il suolo della testa e lasciare scivolare le gambe verso destra dopo l'impatto



7. Colpire immediatamente l'avversario sul mento





Garcia Amadori: Passione innata e continua per il movimento e l'equilibrio del corpo, unita alla disciplina sportiva.

La boxe è stato il punto di partenza ed arrivo, non solo come susseguirsi di tecniche, ma come armonia generale, sotto un profilo agile e creativo.

Lo studio delle tecniche, nella loro continua evoluzione è il principale obiettivo e punto di forza del tecnico Garcia Amadori.

Il suo agire lo rende vivo e vigile nel suo amore per gli allievi e la nobile arte.



L'autore: Garcia Amadori

L'accademia: Atletica Boxe

Via Corrado Il il Salico 14,(Parco Ravizza) - Milano

Informazioni sui corsi dell'Atletica Boxe <http://www.atleticaboxe.com/>

CORPO LIBERO

Potenziamento muscolare senza l'utilizzo di carichi esterni, usando il proprio corpo come unica fonte di peso.

BOOTCAMP (MILITARY TRAINING)

Corso ispirato agli allenamenti militari consente un miglioramento della resistenza fisica e della propria agilità attraverso percorsi ed esercizi specifici.

MAT PILATES

PERSONAL TRAINING

PREPARAZIONE ATLETICA

BOXE AGONISTICA E AMATORIALE

Il corsi di boxe prevedono un corso base per i principianti ed uno avanzato per gli agonisti e i più esperti.

PRE-PUGILISTICA

Una ginnastica aerobica e di potenziamento specifica di preparazione alla boxe.

M.M.A. (MIXED MARTIAL ARTS)

Sistema di più discipline da combattimento tra cui: boxe e lotta. Prevede l'utilizzo di calci, gomitate, ginocchiate, strangolamenti e chiavi articolari; il tutto si svolge in piedi o a terra.

SUBMISSION (LOTTA)

Lotta con l'obiettivo di finalizzare l'avversario con strangolamenti e chiavi articolari.

DIFESA PERSONALE