

PROGRAMMA TECNICO DI TSD SYSTEM ITKA

Revisione 11/2021



Fondamentali	Lavoro passivo	Lavoro attivo	Combattimento
<ul style="list-style-type: none"> - Programma di Nei Gong ITKA (forza della struttura, elastica, a spirale, esplosiva, sensibile) - Tecniche di percussione: <ul style="list-style-type: none"> ■ Di pugno ■ A mano aperta ■ Di gomito ■ Di ginocchio ■ Di spalla e tronco ■ Di calcio - Lavoro con colpitori - Principi fondamentali del TSD System: <ul style="list-style-type: none"> ■ Aggredire l'aggressore ■ Raccogliere l'arancia ■ Uno-Due ■ Arrampicata - Elementi di psicologia dell'autodifesa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ding bu Tui Shou - Ding bu Tui Shou per TSD System - Esercizi di condizionamento (12 esercizi) - Lavoro su un punto a solo e a coppia 	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di base a coppia utilizzando le tecniche di percussione fondamentali - Combinazioni tecniche a coppia - Studio delle proiezioni - Studio delle leve articolari - Tecniche di strangolamento in piedi - Combinazioni tecniche di colpi, leve articolari e proiezioni 	<ul style="list-style-type: none"> - Sparring con protezioni (guantoni da 10/12 once, paratibie, conchiglia/paraseno) - Tui Shou libero a piedi fissi e a media distanza (aderire con i polsi) - Tui Shou libero a piedi fissi e a corta distanza (corpo a corpo) - Tui Shou libero a piedi mobili a media distanza (aderire con i polsi): come togliere il centro all'avversario. - Tui Shou libero a piedi mobili a corta distanza (corpo a corpo) - Sparring con protezioni* con tecniche di percussione e proiezioni

*Guantini, guantoni, paratibia, paraseno/conchiglia/corpetto, caschetto, paradenti. Guantini o guantoni verranno utilizzati alternativamente a seconda del livello e del tipo di lavoro da svolgere.

Nota:

Il programma viene adattato in base all'età dei praticanti ed alle loro condizioni fisiche e quindi potrebbe subire delle piccole variazioni rispetto allo schema indicato sopra, nell'ottica di dare la possibilità, a tutti coloro che abbiano interesse e piacere, di conoscere e praticare il TSD System ITKA. Dunque l'età, il sesso e le condizioni fisiche del praticante non devono essere un limite all'accostamento a questa affascinante area di interesse proposta dalla nostra scuola.