

# TECNICHE IN MOVIMENTO, OGGETTI DA LANCIO E TRAPPOLE



*(Sopra) Finta alta o bassa per far scoprire.*

*(A destra) Calcio sul ginocchio.*

Se riuscire ad evitare gli attacchi, impiegando tecniche in movimento, ci penalizza nella potenza- tattica che invece riusciamo ad esprimere quando manteniamo posizioni salde con le gambe e ben piantate al terreno- riusciamo al contrario ad ottenere l'evasività che ci consente di colpire e fuggire, o perlomeno di evitare il combattimento ravvicinato. La massima di Cassius Clay "pungi come un ape e muoviti come una farfalla", esprime alla perfezione que-





*(Sopra) Se presi alle spalle calciamo violentemente al ginocchio o colpiamo ai genitali con il taglio della mano.*

*(A destra) Gomitata alla nuca.*

sto concetto.

Ma muoversi non sempre è possibile e questo a causa di terreni accidentati, scoscesi, spazi ristretti, abbigliamento pesante, ecc.

Il football americano, dove il movimento e la velocità è fondamentale per guadagnare yards, ovvero terreno, ci sono delle tecniche o movimenti che riescono possibili ai giocatori proprio nelle azioni di corsa. Sono chiaramente poche le tecniche e non riescono combinate, ma la loro efficacia è documentata.

Walter Payton, un grandissimo giocatore degli Anni '80, aveva un modo di correre particolarissimo, fatto con anche i glutei che gli permetteva di colpire in corsa e mantenere la traiettoria.

L'osservazione di sport come il football americano e il rugby, ci aiuta a comprendere quali movimenti e tecniche adottare, in casi simili, nella formula più veritiera.

Se per sfuggire ad un placcaggio dalla cinta in giù, il portatore di palla porta le gambe indietro e spinge via l'avversario usando le mani e gli avambracci, la stessa tattica può essere impiegata in una situazione di combattimento, quando il nemico passa repentinamente e imprevedibilmente dalle tecniche di percussione alle prese. Per non farci cogliere impreparati, dobbiamo seguire i movimenti della testa e del corpo del nemico con le mani, abbassandoci quanto serve.

Anche nel lavoro con le armi si può, previo allenamento, riuscire a colpire in movimento, in piena corsa o disimpegno.

Contro gli oggetti da lancio, se disarmati, c'è ben poco da fare. Una raffica continua può rallentare e delle volte far scappare anche i più determinati ad avanzare. Le legioni romane, intorno alla fine del terzo secolo d.C., impiegavano dei soldati specializzati nel lancio di piccoli dardi del peso di 100-200 grammi e della lunghezza di alcune



decine di centimetri (mattioarbuli o plum-batae) e la gran fama che raggiunsero due legioni, per l'abilità nel maneggio di queste armi, le portò ad assurgere ad uno degli incarichi più importanti: la scorta di Diocleziano. Nascondendo nei vestiti oggetti da lancio di piccole o medie dimensioni, possiamo, tramite un appropriato allenamento, ottenere l'effetto sorpresa e creare lo shock iniziale nel nemico. La tecnica di lancio di questi oggetti è simile, in alcuni aspetti, a quella del giocatore di baseball, il lanciatore. Le dita (pollice, indice, medio) e il colpo di frusta col polso, riescono ad imprimere una maggiore rotazione e precisione con un effetto maggiore che incide proprio sulla velocità e potenza. Anche le distanze più ravvicinate o intermedie sono sempre operative, se si rispetta il tempo tecnico per l'esecuzione. Successivamente, dopo aver ottenuto l'effetto desiderato, possiamo introdurre le tecniche di percussione nelle sequenze più naturali. Alcuni di questi oggetti offrono delle opportunità

operative migliori, se scagliati per terra e fatti rimbalzare o anche tirati rasoterra, perché diventa meno intuibile e molto più ingannevole la loro traiettoria; oppure tirandoli lentamente per distrarre, fingendo per creare finte o movimenti calcolati, perché scoprono l'opponente.

Anche gli antichi frombolieri delle Baleari, furono soldati indispensabili per l'esercito romano, grazie alla loro bravura nell'uso delle fionde; e pure i propulsori, usati nell'antichità e da varie popolazioni per guadagnare una elevata forza di uscita del proiettile, (freccia, pietre, ecc) furono impiegati con successo.

Ma la tattica vincente, era una sorta di raffica con vari proiettili, che Eliano descrisse nella descrizione dei metodi militari dell'impero Romano.

In palestra usiamo sovente questa tecnica: lo sparring partner viene tempestato dal lancio di questi gadgets, proprio quando meno se lo aspetta e questo causa in lui una semplice reazione naturale istintiva di



*(Sopra) Fendente con coltello alla gamba.*



*(A sinistra) Stoccata e taglio alla gola.*

protezione: a noi, questa tattica, è sufficiente per assaltare con sicurezza e chiudere la distanza.

Le tecniche di trapping, sono delle vere e proprie trappole ma per adescare alla perfezione l'opponente, bisogna impiegare il metodo alto-basso o basso-alto, il peso del corpo proteso in avanti appena si raggiunge il contatto ed una pressione costante. Sono tecniche che avvengono ad una distanza più ravvicinata, ma quando si è così vicini è sempre il collo che viene afferrato.

Anche ad una distanza più lunga è possibile influenzare gli attacchi dello sparring partner e intrappolare gli arti più esposti; le nostre mani e dita, coadiuvate dagli avambracci, adottano un fugace controllo e restano sempre in stand by pronte a proteggere da eventuali contrattacchi e a tendere successivamente la trappola. Nel

mio metodo, il trapping, è inteso afferrare dovunque: collo, mani, braccia, gambe, capelli, vestiti, tronco, ecc.

Intrappolare non sempre è diretto: delle volte si attende, provocando, per ottenere un'apertura o un canale libero per poi introdurre un nuovo trapping più sicuro.

Ma il trapping, per essere operativo e funzionare non soltanto in palestra, impiega sempre le tecniche di percussione dovunque se ne offra l'occasione. Il corpo reagisce al dolore con un movimento e quindi, ogni reazione da parte dell'opponente, è per noi utile; da questo punto possiamo far correre le mani per un maggiore controllo. Anche con le gambe e con i piedi possiamo adottare questa tattica: un calcio può trasformarsi in un controllo e un nostro passo in avanti può diventare un blocco del piede.

Il trapping dovrebbe essere il massimo

prodotto per un combattimento reale ma viene ancora considerato poco utile, in questo contesto, a causa di troppe interpretazioni errate. In trappola non dobbiamo finirci noi. Il trapping e altre cose insieme, è una morale nuova e sperimentale, un concetto, un assalto rabbioso, catturare la preda, non certo esagerate elaborazioni tecniche improponibili in una situazione reale o un qualcosa di prodigioso. Sono le modalità con cui decidiamo di inserirlo che lo rendono superiore e l'aggressività e l'istinto assassino, loro travi portanti, trovano una perfetta valvola di sfogo: l'aria che si respira e l'atmosfera che si viene a creare deve essere simile ad un campo di battaglia. Infine, è proprio quando si è sotto pressione che si rende meglio ed in ogni azione in cui ci sentiamo minacciati.

La sensazione che si prova quando si viene intrappolati alla perfezione è simile ad una tagliola per animali: non si esce facilmente dalla morsa e in alcuni casi le prese con le mani, dita, avambracci, ginocchia ed altre estremità spigolose, producono quasi un effetto tagliente.

Se costretti a combattere in spazi molto ristretti, è l'unica chance che abbiamo e la nostra distanza di sicurezza personale, se violata, reagisce automaticamente alla minaccia senza che nessun pensiero interferisca. Sono millesimi di secondo, istanti decisivi e di importanza vitale, ed è proprio la rapidità improvvisa in cui salgono le tensioni, le paure dello scontro, il tremore iniziale delle mani, la chimica del nostro corpo, ecc., che stimolano, incoraggiano e smuovono le nostre azioni, sensazioni familiari oramai per noi, grazie ad addestramenti mirati: non si pensa ma si agisce.

Gli allenamenti non seguono i canoni clas-



re. Se la parte tecnica viene sviluppata in un parcheggio, in una strada con scarsa illuminazione, in un cantiere, ecc e dove ogni nostro movimento è a rischio per la presenza di buche, travi, terreni sconnessi ed ogni altro tipo di ostacolo naturale, l'abitudine a questo "percorso di guerra" ci fornirà una consapevolezza maggiore. Inoltre, un'infinità di oggetti occasionali sono alla nostra portata, per potenziare il trapping in questi contesti e il semplice gesto istintivo di raccoglierne uno per colpire o per lanciarlo, deve rimanere tale in quei frangenti. Il trapping è un eccesso di difesa e di forza ma non dovrà mai diventare un eccesso di sicurezza.

**PER INFORMAZIONI**  
**Corrado Vella cel. 3395602337**  
**www.jkdcorradovella.com**  
**RAIDS: 0558497514**

*(Sopra e a destra) Sopravviviamo contro più persone impiegando la cintura: questa ci garantisce il mantenimento della distanza di sicurezza e la possibilità di muoverci colpendo). Per una buona riuscita della tattica esposta, dobbiamo sfilare la cintura dai pantaloni, tramite una manovra rapida e appropriata appena percepito il pericolo.*

*(Sotto) Colpiamo astutamente con la corda agli occhi del nemico per creare uno shock iniziale nel nemico.*



sici ne si tengono sempre ed esclusivamente in palestra, ma associano il concetto dell'addestramento tattico in ambienti reali e ostili proprio per le inattese ed imprevedibili situazioni che possono sfocia-

