

# i 3 Ambienti

Il percorso della DPA inizia con l'individuo; ogni persona ha vissuto nella propria vita delle esperienze che possono essere sia simili agli altri praticanti sia completamente diverse ma questo non deve essere un ostacolo, piuttosto un vantaggio.

*i 3 ambienti*

*Dojo*

*Ring*

*Strada*

prima di iniziare qualsiasi pratica o attività bisogna chiarire a se stessi ed ai praticanti in quale ambiente ci stiamo collocando.

**il DOJO** qualsiasi spazio aperto o chiuso, dove delle persone decidono di allenarsi, di sperimentare, di confrontarsi con rispetto, lealtà ed apertura mentale.

**il RING** qualsiasi avvenimento sportivo, di qualunque tipologia, in cui le persone si confrontano in modo leale, regolamentati da arbitri, da giurie.

**la STRADA** qualsiasi spazio, qualsiasi situazione, qualsiasi imprevisto, dove i praticanti aumentano la loro sicurezza nell'affrontare o subire violenze inaspettate, reagendo con tutto il proprio bagaglio personale

I praticanti, all'inizio, sono detti "principianti" e non portano alcuna cintura ma la condizione di principiante si identifica idealmente con la classica cintura bianca delle arti marziali, senza per questo indossarla.

Visto la vasta gamma di approccio alla DPA e delle varie differenze di età e di obiettivi personali dobbiamo offrire al praticante la strada più adatta a lui, cercando di far capire le differenze fra il percorso energetico o il percorso sportivo, fra le tecniche di strada e le tecniche da ring e tante altre ancora. Però dobbiamo comunque avere una linea guida che possa permettere sia a noi che a lui di vedere i progressi del suo lavoro che sicuramente avranno tempi diversi per ogni individuo.

i principianti possono seguire diversi percorsi e la cintura rossa è un simbolo che rappresenta la loro crescita personale e identifica la persona da principiante ad esperto.

# i 3 Pilastri

Il programma prosegue con i tre "pilastri" delle arti marziali e/o sport da combattimento che sono:  
le **POSIZIONI**, le **GUARDIE**, i **SPOSTAMENTI**.

naturalmente dobbiamo insegnare all'allievo una parte di queste scegliendo quelle che sono più appropriate al suo percorso.

<b>CORPO</b>	peso avanti	<b>BRACCIA</b>	guardia alta	<b>GAMBE</b>	gambe aperte
<b>CORPO</b>	peso centrale	<b>BRACCIA</b>	guardia media	<b>GAMBE</b>	gambe chiuse
<b>CORPO</b>	peso indietro	<b>BRACCIA</b>	guardia bassa	<b>GAMBE</b>	gambe aperte pari
<b>CORPO</b>	in ginocchio	<b>BRACCIA</b>	guardia in ginocchio	<b>GAMBE</b>	su una gamba
<b>CORPO</b>	a terra	<b>BRACCIA</b>	guardia a terra	<b>GAMBE</b>	in salto

## **spostamenti**

bilanciere  
del tronco  
tai sabachi  
inversione 180°  
schettinare (scorpione)

## **spostamenti**

cadenza  
di bacino  
totem  
oscillazioni  
triangolo

## **spostamenti**

volo dell'airone  
laterali  
doppia cadenza  
piede fluttuante  
piede scaccia piede

## **spostamenti**

fogli morta  
diamante  
saltati  
passo d'ombra  
8 direzioni

la rosa dei venti  
doppia fenice  
cadenza con chiusura a 90°  
danza delle tre posizioni  
la danza del guerriero

**Durante tutto questo percorso dobbiamo ricordarci di andare oltre al singolo movimento, alla singola tecnica.**

conoscere ed utilizzare le 13 giunture

- mantenere il bilanciamento delle spalle
- spazio vitale (per evitare le chiusure negli angoli, etc.)

Energia: elastica, a spirale, esplosiva

Oscillazioni; per tutte le dinamiche del corpo

- cerchio aperto (per avere sempre una via di fuga)

# Uso degli Arti

La prima parte, dove si iniziano ad insegnare le tecniche, riguarda l'utilizzo delle braccia.

## tecniche di braccia

pugno diretto  
pugno gancio  
pugno montante  
pugno rovescio  
pugno girato  
pugno a martello

ventaglio alto  
mani appiccicate  
testa del cobra  
mano di buddha  
mano a forbice  
parate kempo

## tecniche di braccia

parate wing tsun 5  
parate wing tsun 3  
parata a tetto  
parata tang lang  
uso dei gomiti  
scudo o corazza

mano ombra  
mano di tigre  
zampa d'orso  
mano aperta  
mano di taglio  
becco del cigno

morso del cobra  
dito della mantide  
doppia fenice  
mano del poeta  
rotazione dei gomiti a terra  
ali di pippistrello

A questo punto l'allievo che avrà ottenuto un buon equilibrio imparerà le tecniche di gamba.

## tecniche di gamba

calcio dritto  
calcio laterale  
calcio circolare  
calcio ad ascia  
calcio a salire

calcio girato dritto  
calcio girato circolare  
calcio girato laterale  
calcio in discesa  
calcio di tallone

## tecniche di gamba

calcio interno filippino  
calcio basso circolare  
calcio basso laterale  
calcio saltato  
calcio basso diretto

calcio da terra  
ginocchiata a terra  
ginocchita laterale  
ginocchiata dritta  
parate di gamba

fino ad ora il programma è stato improntato sul singolo individuo, sulla conoscenza e sull'utilizzo del proprio corpo. ora si deve iniziare ad approfondire il lavoro di coppia, andando con il seguente ordine.

## tecniche di squilibrio

ashi barai  
tecniche di gari  
tecniche di gake  
spirale

sbilanciamento con il corpo  
presa alle gambe  
presa di una gamba  
presa alle braccia

## tecniche di squilibrio

rotazione delle spalle  
presa di un braccio  
tecniche di sacrificio  
rotazione del collo

gli incroci  
l'occupazione dello spazio

# Uso del Contatto

## tecniche di proiezione

tecniche di anca  
tecniche di sacrificio

tecniche di braccia  
tecniche di gamba

## tecniche di proiezione

tecniche di sollevamento  
tecniche di schiacciamento

## tecniche di leva

leve tipo judo  
leve tipo kempo

leve tipo aikido  
leve tipo jujitsu

## tecniche di leva

qin-na  
qin-na superiori  
grapling  
dim mak - dim hushuei

## tecniche a terra

immobilizzazioni  
strangolamenti  
leve  
chiavi articolari

danza del drago  
python training  
discesa a spirale  
colpi di ginocchio

## tecniche a terra

presa alle gambe  
i 5 cancelli  
scalare la montagna  
colpi di gomito  
dim mak - dim hushuei  
colpi di pugni  
qin-na  
qin-na superiori

**Durante tutto questo percorso dobbiamo ricordarci di andare oltre al singolo movimento, alla singola tecnica.**

usare la forza dell'avversario

- tenere e cercare sempre il centro
- fumo negli occhi (per distrarre l'avversario)

la piuma ( senza intenzione )

la spada ( con intenzione )

- non usare mai la forza

l'arco e la freccia

- mantenere la visione di quello che ci circonda
- mantenere l'orecchio a contatto della schiena dell'avversario

la boxe dell'inganno (utilizzo di muri, pareti, etc.)

colpire con mani, polsi gomito, spalla, testa, petto, anca, ginocchio, tibia, tallone, piede

- abbandonare l'ego: non opporre resistenza, non avere un atteggiamento di contrasto

# Uso delle Armi

Il programma finora sviluppato si arricchisce con l'uso delle armi.

Lo studio delle armi comprende la difesa da arma con mano nuda, la difesa da arma con mano armata, il disarmo con mano nuda, il disarmo con mano armata, l'attacco con l'arma e tutte le intenzioni.

## armi

bastone singolo  
bastone doppio  
bastone e coltello

coltello singolo  
coltello doppio  
disarmi da tutto

## armi

jo singolo  
jo e coltello  
corda

machete singolo    cintura  
machete doppio  
machete e coltello

## MOVIMENTI DI BASTONE SINGOLO O COLTELLO

- Lingua di fuoco: lavoro a corta distanza mantenendo sempre il contatto del bastone al corpo dell'avversario
  - le 5 prese del bastone ( fondamentale, centrale, classica, rovescia, a due mani sulle estremità
  - i 5 angoli filippini
  - i 7 angoli di bastone di taglio e di punta
  - i 7 angoli del coltello di taglio e di punta (rompighiaccio)
  - cobra flow training: movimento del cobra con i coltelli
  - i 12 movimenti del coltello singolo
  - x strikes
  - ruotare il polso n un senso o nell'altro durante il contatto con il bastone per acquisire velocità, elasticità, energia
- tetto
  - colpo d'istinto
  - colpo d'uncino
  - coda dello scorpione
  - mezzaluna
  - colpo di riflesso

## DOPPIO BASTONE E DOPPIO COLTELLO

- colpi in serie
- colpi alternati
- colpi simultanei
- Uno, Dos, Tres de campo
- i 7 principi dei movimenti di doppio bastone
- doppia punta (movimento delle braccia a croce con i palmi che si guardano)
- unicorno
- catena nera
- ventaglio
- sinawali basso
- uncino

# Combattimento

**Durante tutto questo percorso dobbiamo ricordarci di andare oltre al singolo movimento, alla singola tecnica.**

- guardia aperta e guardia chiusa
  - guardia dominante e guardia falsa
  - gioco largo e gioco stretto
  - usare l'energia data dal colpo del bastone
  - ammortizzare l'energia subita dal colpo del bastone
  - controllo della propria mano vuota
  - ruotare il polso nell'uso del bastone
  - parare significa soprattutto assorbire l'energia
  - conoscere il movimento dei muscoli antagonisti
  - rispetto della lama
- scudo frontale, scudo laterale
  - corazza
  - gabbia
  - conchiglia
  - mezzaluna
  - lingua di fuoco
  - la rosa dei venti
  - la danza del guerriero
  - catena di mani
  - cerchio esterno e cerchio interno

**Tutto il programma comprende in qualsiasi ambiente e in qualsiasi percorso il combattimento.**

## **combattimento**

corazze tipo kempo  
sciolto tipo full  
protezioni tipo dpa  
sciolto tipo dpa  
con corda

duro tipo dpa  
duro tipo kudo  
duro tipo grappling  
con 2 o 3 avversari  
con jo singolo

## **combattimento**

con bastone singolo  
con bastone doppio  
con bastone e coltello  
con doppio bastone  
con doppio coltello

La qualità e la quantità delle tecniche, dei movimenti e delle azioni assimilate da questo programma, differenziano i vari livelli.

# Concetti della DPA

**Libertà di esprimersi senza vincoli**

**Libertà di rimettersi in gioco partendo anche da zero**

**Libertà di imparare da chiunque, con la mente e lo spirito libero**

**Libertà di accogliere gli altri e comunicare con il loro "linguaggio"**

**Libertà di confrontarsi in qualsiasi stile e modo**

**Libertà di rispettare e condividere qualsiasi pensiero, filosofia, concetto ed arte**

**per i passaggi di grado di norma dovremmo seguire questi tempi minimi di apprendimento:**

<b>Principiante:</b>	<b>200 ore di lezione per passare al grado di cintura Rossa ( ESPERTO )</b>
<b>Esperto:</b>	<b>300 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 1° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>1° DAN:</b>	<b>400 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 2° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>2° DAN:</b>	<b>500 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 3° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>3° DAN:</b>	<b>600 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 4° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>4° DAN:</b>	<b>700 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 5° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>5° DAN:</b>	<b>800 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 6° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>6° DAN:</b>	<b>900 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 7° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>7° DAN</b>	<b>1000 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 8° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>8° DAN:</b>	<b>1100 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 9° DAN ( LIVELLO )</b>
<b>9° DAN:</b>	<b>1200 ore di lezione per passare al grado di cintura Nera 10° DAN ( LIVELLO )</b>

# Gradi e Qualifiche

## GRADO MINIMO CINTURA ROSSA

**ALLENATORE  
QUALIFICATO**



può aiutare l'insegnante nel corso  
non può fare promozioni

## GRADO MINIMO CINTURA NERA 1° DAN

**ASPIRANTE  
ISTRUTTORE**



può avere un corso proprio se è in collaborazione con un superiore  
può proporre al suo superiore gli allievi da promuovere a cintura rossa

## GRADO MINIMO CINTURA NERA 2° DAN

**ISTRUTTORE  
QUALIFICATO**



può avere un corso proprio da gestire  
può promuovere al grado di cintura rossa  
può proporre ad un suo superiore gli allievi da promuovere a 1° dan

## GRADO MINIMO CINTURA NERA 3° DAN

**ISTRUTTORE  
SUPERIORE**



può avere un corso proprio da gestire  
può promuovere al grado di cintura nera 1° dan  
può proporre ad un suo superiore gli allievi da promuovere a 2° dan



# Maestri

**MAESTRO  
QUALIFICATO**



**GRADO MINIMO CINTURA NERA 4° DAN**  
può avere due corsi propri da gestire  
può promuovere al grado di cintura nera 2° dan  
può proporre ad un suo superiore gli allievi da promuovere a 3° dan

**MAESTRO  
SUPERIORE**



**GRADO MINIMO CINTURA NERA 5° DAN**  
può avere due corsi propri da gestire  
può promuovere al grado di cintura nera 3° dan  
può proporre ad un suo superiore gli allievi da promuovere a 4° dan

**MAESTRO  
CAPOSCUOLA**



**GRADO MINIMO CINTURA NERA 6° DAN**  
può avere due o più corsi propri da gestire  
può promuovere al grado di cintura nera 4° dan  
può proporre ad una commissione gli allievi da promuovere a 5° dan