

Combattimento a mani nude

Partiamo da presupposto che un pugno è un pugno. In qualsiasi sistema di combattimento. Magari cambia la posizione della base della mano -se ruotata verso il terreno o orientata verso l'esterno- ma grandi differenze non ne esistono. Questo per il diretto. Poi esistono i ganci, pugni laterali tirati a cortissima distanza per colpire i lati del viso dell'avversario, infine i montanti. Più che altro utili per colpire sotto il mento dell'avversario, piuttosto che alla zona del ventre. Se . I calci sono più che altro relegati a ruolo di disturbo/controllo delle gambe dell'avversario.

C'è chi dice che uno scontro a mani nude è più sostenibile di uno con le armi. Vero, in parte. Si può restare feriti mortalmente anche in uno scontro disarmato, ma le possibilità che ciò che avvenga sono decisamente più basse che se il nostro assalitore usasse un bastone, o peggio, un coltello. Perché? I punti mortali con attacchi disarmati non sono propriamente spontanei e difficilmente si ha la forza/coraggio di colpirli in maniera adeguata. MI riferisco agli occhi, alla gola, cervicale, soprattutto.

Un diretto sul naso è tremendamente debilitante e forse solo un pugile semi-professionista ubriaco è in grado di reggerlo senza andare KO. Anche in questo caso il nostro bersaglio pagante è la testa e/o i genitali.

La guardia a mani nude

Non esiste una guardia che duri più di un centesimo di secondo dall'inizio dello scontro vero e proprio con l'avversario. una posizione alquanto simile a decine di altri sistemi di combattimento di relativamente recente codifica. Piedi larghi, ma non troppo, ginocchia leggermente piegate, peso leggermente sul piede anteriore (poi c'è la finezza del tallone del piede arretrato leggermente alzato, ma in combattimento chi se lo ricorda di fare!?) figura profilata sul lato forte, braccia altezza sterno. le mani sono sempre in movimento circolare in avanti. Pronte per intercettare e/o attaccare. Da questa posizione dobbiamo essere in grado di eseguire tutti gli spostamenti del corpo tattici per evitare i colpi, o per impostare i nostri d'attacco/). Gli avambracci sono i nostri scudi naturale per deviare i colpi avversari, con tecniche di braccio possiamo proteggere una porzione di corpo che va dalla testa fin quasi ai genitali, ma in ogni caso, ove possibile, è sempre il caso di togliere il nostro copro dalla traiettoria della minaccia. La guardia, inoltre, non è una posizione di difesa, ma deve essere una piattaforma ideale per i nostri attacchi. Il braccio in avanti è lì per deviare, ma è pronto a tirare dei diretti al naso dell'avversario (inutile cercare altri bersagli: voi mirate il naso, poi sicuramente prenderete dell'altro...).

Le tecniche a mani nude

DIRETTO

Non esistono troppe tecniche a mani nude veramente efficaci e praticamente tutte sono molto intuitive. Partiamo dal fondamento: il pugno diretto. Questa tecnica alquanto istintiva è l'azione di scagliare la nostra mano (chiusa o aperta) in faccia al nostro avversario.

In questa foto possiamo vedere una delle (poche) variazioni che si possono apportare a questa tecnica. Infatti il corpo è completamente profilato dietro al pugno (l'arma). Notare che questa azione è la stessa che si compirebbe se impugnassimo un coltello o un bastone. L'azione da compiere è sempre la medesima. La parte che idealmente che colpisce il bersaglio sono la porzione appena sotto le prime tre nocche delle dita. Poi, quando lo si usa, va come deve andare... ;-) Esistono altri tipi di diretti, per esempio quelli alla Wing Tsung che sono corti, centrali, e spaventosamente veloci, tirati a busto totalmente frontale verso l'avversario. Non addentriamoci però nella giungla delle tecniche di pugno variante per variante (i praticanti di Karate e di discipline affini ai cinesi Shaolin ne sanno qualcosa...) ci vorrebbe un sito WEB

solo per esse...

PUGNO A MARTELLO

Questa tecnica di mano è tirata sfruttando la potenza data dal movimento di estensione dell'articolazione del gomito e la parte che colpisce è la porzione posteriore della mano, quella che si collega al mignolo. È un colpo estremamente efficace se colpisce i bersagli giusti (quello ideale è la porzione compresa tra la base del naso ed il labbro superiore, colpendo diagonalmente leggermente verso il basso). E' anche usato per colpire a lato della testa dell'avversario, idealmente all'altezza della mascella oppure della regione temporale.

GANCIO

Questo tipo di pugno è molto efficace se colpisce la regione mandibolare dell'avversario. Di solito dev'essere molto stretto in quanto il gancio "largo" si presta perfettamente per l'applicazione di letteralmente centinaia di controtecniche sviluppate in qualsiasi arte marziale.

GOMITATE

Fondamento del sistema di combattimento filippino/indonesiano in quanto sono le armi predilette a cortissima distanza. Una tecnica corretta di gomito è semplicemente devastante. Non ci sono molti modi di dare una gomitata: o la si imposta centrale (ad entrare "di punta") oppure laterale. Per essere davvero efficace devono essere coinvolti tutti i gruppi muscolari dalla anche, i grandi dorsali e le spalle. L'articolazione del gomito, quando lavora in fisiologico, ovvero totalmente chiusa è robusta e riesce a sopportare impatti piuttosto violenti senza rovinarsi troppo. Di solito una gomitata è una tecnica conclusiva, dopo magari una parata, un pugno "d'avvicinamento", e poi la citata gomitata vera e propria.

TECNICHE DI GAMBE

I calci sono pochi e sono semplici. Sono più che altro diretti alle articolazioni del ginocchio dell'avversario, magari colpendolo sul lato interno con il collo del nostro piede o meglio di punta con scarpe robuste. Oppure sono degli stomp a bloccare frontalmente un calcio sul nascere. In questo caso il bersaglio è sempre l'articolazione del ginocchio o la parte frontale del quadricipite. Esistono poi efficacissime combinazioni di due tecniche: la prima stoppare il calcio avversario e subito dopo, con il nostro piede che ha appena eseguito la tecnica, colpire i genitali o l'interno della coscia dell'avversario. Inoltre esistono tecniche di rottura dei legamenti del ginocchio da lato/dietro, oppure per far abbassare improvvisamente l'avversario. Essenzialmente sono dei veri e propri "pestoni" caricati posteriormente al ginocchio. Molto efficaci.

Le aperture

Sono le classiche tecniche insegnate in base ad una minaccia specifica che mirano a terminare lo scontro nel più breve tempo possibile a nostro favore. La minaccia presa in esame

è il classico diretto destro. In questa prima tecnica illustrata abbiamo l'applicazione di due concetti fondamentali del Kali/Arnis/Escrima: l'assorbire e il tirare/colpire contemporaneamente. Marzialisti di altre scuole spesso trovano in quest'ultima strategia uno dei pochi difetti del sistema di combattimento a mani nude filippino: <<Perché utilizzare due mani per fermare un braccio avversario quando ne posso usare solo una?>>. Sulla carta questa domanda è spontanea e logica. La risposta è dettata dalla dura realtà: perché, nonostante rischiamo di più oggettivamente (ripeto: impegniamo due mani per un solo braccio dell'avversario, l'altro è libero!), abbiamo maggiori probabilità di fare più danni al nostro avversario.

Ora illustreremo una tipica tecnica d'apertura basata su concetti del Kali filippino. Alla foto (1) abbiamo un tipo di parata su pugno diretto destro. Essenzialmente deviamo leggermente verso l'alto pugno con l'avambraccio destro mentre ci profiliamo girando in senso antiorario (2). Immediatamente afferriamo con la mano sinistra il pugno destro dell'avversario che ha esaurito energia e sta per essere retratto (3). Ora, come si può intuire dalla figura, siamo pronti per una tecnica di gomito al viso, oppure come mostrato, con una tecnica percuotente data con la parte superiore del polso, se eseguita bene è molto molto efficace, specie se eseguita sulle cervicali dell'avversario. Il vero concetto del combattimento filippino si vede nella foto (4), ovvero il concetto di dividere con forza. E' da notare che la mano destra tira il braccio dell'avversario, quella sinistra colpisce e spinge. Queste azioni combinate portano ad un reciproco aumento di efficacia, e soprattutto al danneggiamento dell'articolazione della spalla dell'avversario.