PROIEZIONI e manipolazioni delle ARTICOLAZIONI

Descrizione

Puoi seguire Nuova Isola comodamente iscrivendoti al nostro canale Whatsapp

È più facile per qualcuno premere il grilletto di un’arma da fuoco, ma avanzare e avvicinarsi a breve distanza per pugnalare qualcuno, secondo le circostanze, è un compito molto difficile ed è un atto molto complesso.

Ci sono diversi angoli di attacco e le loro applicazioni nella difesa sono varie, dalle più semplici alle più complesse.

Ci si allena non solo per tutte le sfaccettature della lotta a mani nude, ma anche alla lotta con le armi per sforzarci ad acquisire l’equilibrio in tutti gli aspetti dell’allenamento così come nella nostra vita di tutti i giorni.

Generalmente i sistemi di combattimento si dividono in tre livelli:

- **Livello uno**: Scambio di colpi a media distanza
- **Livello due**: Lotta a breve distanza, dove si possono usare gomitate, ginocchiate, punti di pressione, lussazioni, prese ed atterramenti.
- **Livello tre**: Lotta a terra, dove si usano chiavi e immobilizzazioni per controllare e finire il nostro avversario.

Tuttavia esiste un quarto livello ed è quello che si chiama ***Quik Lock*** (immobilizzazione veloce), posizione di ginocchio a terra, ci siamo resi conto del fatto che finire a terra.

Che sia per difendersi o per combattere, non è la posizione migliore, ma può, avere per chi è allenato a quel tipo di combattimento, grandi possibilità di vittoria che probabilmente in piedi non avrebbe avuto.

© Tutti i diritti riservati

Per la difesa personale l'obiettivo è creare un'opportunità per scappare e sopravvivere a una situazione di violenza.

- Le forze di sicurezza hanno l'obiettivo è controllare chi assale usando la minore forza possibile e causando il minor danno possibile all'arrestato;
- Per un militare l'obiettivo è uccidere l'avversario e mettere fine rapidamente alla situazione.

L'immobilizzazione veloce nella posizione in ginocchio è una valida alternativa al lottare sdraiati per terra

In tutti gli scenari precedenti, l'immobilizzazione veloce nella posizione in ginocchio è una valida alternativa al lottare sdraiati per terra, dove il lottatore è vulnerabile agli attacchi, oltre a perdere la possibilità di lottare con una parte del corpo.

Ma sicuramente utilizzando la tecnica e non la forza, possiamo avere ragione dell'avversario anche in poco tempo e con poca fatica.

In questo articolo vorrei parlare di come immobilizzare e sottomettere l'avversario velocemente.

Possiamo imparare come avvicinarsi dal livello uno, distanza media di combattimento, alla posizione del livello due, distanza breve, e come da questa posizione possiamo atterrare efficacemente l'avversario per poterlo controllare, sottometterlo e finirlo a terra (livello tre combattimento a terra).

Lottare con qualcuno a terra e mantenere il vantaggio non è un compito facile, la manipolazione delle articolazioni, di solito, non si vede assieme ad una tecnica di atterramento, ma usando i punti di pressione.

Mantenendo l'angolo corretto e facendo la pressione giusta nel punto giusto, ci consente di gestire l'avversario molto facilmente, mantenendo una posizione di vantaggio.

Le prime tecniche di manipolazione di articolazioni che vediamo sono quelle chiamate "tecniche in cerchio da sotto".

La tecnica parte dalla posizione iniziale di combattimento e contempla molte situazioni possibili, (prese, attacchi, contrattacchi ecc…)

Innanzitutto bisogna conoscere alcuni concetti basilari dell'anatomia umana

Alcune articolazioni, come i gomiti e le ginocchia, sono incernierate e funzionano come il meccanismo di apertura e chiusura di una porta.

Altre articolazioni come le spalle o le anche, sono articolazioni sferiche, che permettono una maggiore gamma di movimenti ma che si danneggiano con una frequenza maggiore.

Tutte le articolazioni sono unite a tendini, legamenti e muscoli, i tendini collegano i muscoli e le ossa, i legamenti collegano le ossa con altre ossa.

La manipolazione delle articolazioni implica collocare l'articolazione dell'avversario in un angolo

© Tutti i diritti riservati

adeguato, applicando la pressione sufficiente a causargli un dolore intenso, slogare o rompere l'arto.

Ci sono quattro modi di manipolare le articolazioni per massimizzare la pressione quando si fa leva per sottomettere gli avversari.

Vediamo ora le varie possibilità di attuazione diviso in varie fasi:

Contro l'articolazione:

Questa è la più efficace nelle articolazioni che funzionano come una cerniera, come il ginocchio o il gomito che non girano ma si muovono in una sola direzione.

Si preme direttamente sull'articolazione e l'altra mano resta ferma o si muove nella direzione opposta, l'articolazione può essere facilmente slogata o iper- estesa lasciando l'arto inutilizzabile.

Leva angolata:

L'applicazione della leva angolata è la più efficace quando si realizza su un'articolazione sferica, queste articolazioni permettono di realizzare movimenti rotatori, si tratta di polsi, spalle, caviglie e anche.

Quando si colloca l'articolazione in un determinato angolo, i legamenti e i tendini che contengono l'articolazione al suo posto si allungano perdendo la capacità di preservare l'integrità sull'articolazione.

A questo punto, si può applicare una pressione che provocherà la slogatura dell'articolazione.

Giro o rotazione:

Queste tecniche di giro o rotazione possono essere applicate a entrambi i tipi di rotazione.

Tuttavia richiedono una forte presa su entrambi i lati dell'articolazione, è più efficace se si applica su articolazioni più piccole, come le dita, il polso e, a volte, il gomito.

Probabilmente questa tecnica non si usa come definitiva (finalizzazione) al momento di slogare un'articolazione, ma può servire come transizione ad una presa più forte.

Compressione:

La tecnica di compressione si basa sugli stessi principi di uno schiaccianoci.

Si colloca qualcosa sopra l'articolazione, poi si fa pressione verso dentro dai due lati e l'articolazione si separa,spesso questa tecnica è chiamata "separazione dell'articolazione".

È più efficace sopra l'articolazione o sul ginocchio.

Le tecniche di cerchio da sotto sono quelle nelle quali si deve girare sotto l'avversario per riuscire a collocare il polso e il gomito di questi nell'angolo adeguato.

© Tutti i diritti riservati

Facendo un giro di 360 gradi, si possono manipolare il braccio e il polso dell'avversario per collocare il suo polso e il suo gomito in un angolo di 90 gradi, realizzando una presa di polso.

Ci sono due modi per girare sotto il suo braccio:

- Il primo è la presa del polso da sotto interno: si fa il giro sotto il braccio dall'esterno verso l'interno;
- Il secondo è la presa del polso esterno: in questo caso si fa il giro sotto il braccio verso l'esterno.

Per girare sotto il suo braccio dobbiamo abbassare la nostra posizione ed entrare velocemente.

Esistono un paio di ragioni per le quali dobbiamo assumere la posizione bassa.

La prima, se non siamo veloci, l'avversario ha la possibilità di contrarrestare il suo movimento ed il giro e sembrerà che stiamo ballando la salsa.

L'altra è evitare di essere colpito dall'altro braccio dell'avversario.

Se si esegue bene, l'avversario non riuscirà a scappare perché il suo polso potrebbe rompersi.

Ci sono tantissime tecniche di difesa personale che utilizzano il polso e molte di esse sono tecniche di manipolazione stando in piedi, un'altra componente per slogare un'articolazione è applicare una vibrazione anziché una pressione costante.

Per slogare un'articolazione in modo efficace dobbiamo applicare una vibrazione,(un movimento veloce da sopra a sotto), ma per immobilizzare o sottomettere l'avversario, così come nel *grappling*, è necessario fare una pressione costante.

Per concludere

È di fondamentale importanza avere delle basi di anatomia per poter applicare efficacemente le leve, ma bisogna avere anche una buona se non ottima manualità per poterle effettuare, tenendo conto che le situazioni che si possono creare sono molteplici e dobbiamo essere in grado di poter cambiare tecnica velocemente a seconda della situazione.

Per ottenere ciò la parola d'ordine è allenarsi, allenarsi, ed ancora allenarsi!

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Data
17/06/2025
Data di creazione
19/09/2022
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati