

*Nicolae Stoian*

Campion European Kyokushin Karate  
nicu\_stoian@yahoo.com

## TEHNICI DE PICIOR

Autoapărare cu  
Nicolae Stoian și Roxana Ciuhulescu

Este vorba de o **înlănțuire de tehnici, blocaje și contraatacuri realiste** ce ne pot ajuta să ne descurcăm bine într-o situație de luptă.

De-a lungul timpului am văzut cu toții că Roxana Ciuhulescu este o persoană foarte dinamică și activă. De această dată a ales să prezinte tehnici de self-defense. S-a dovedit a fi foarte familiarizată, încă de la început, cu acest tip de mișcări. Când a trebuit să lovească tehnici de picior, ne-a demonstrat că știe să o facă foarte bine. Roxana Ciuhulescu ar fi putut urma fără probleme o carieră de luptătoare de full-contact.

### LOVITURA DE GENUNCHI

Este foarte puternică și, totodată, foarte periculoasă. Se poate aplica la toate nivelele: coapsă, zona genitală, plex sau bărbie. Se lovește de la o distanță mică față de adversar, fiind o tehnică specifică "clinch"-urilor.

De multe ori putem fi atacați în spații mici, unde nu putem folosi orice tehnică. În aceste situații, lovitura de genunchi ne poate salva. Pentru a avea o lovitură puternică și eficientă este foarte important să avem o poziție stabilă, un echilibru bun. Piciorul de sprijin se răsucesce pe vârf și se împinge în pământ piciorul care lovește, pentru a avea mai multă forță. Soldul se mișcă spre înainte, împreună cu umărul și brațul de pe partea genunchiului care lovește. Impactul se realizează cu partea superioară a genunchiului, având gamba flexată pe coapsă pentru a "întări" zona de contact.

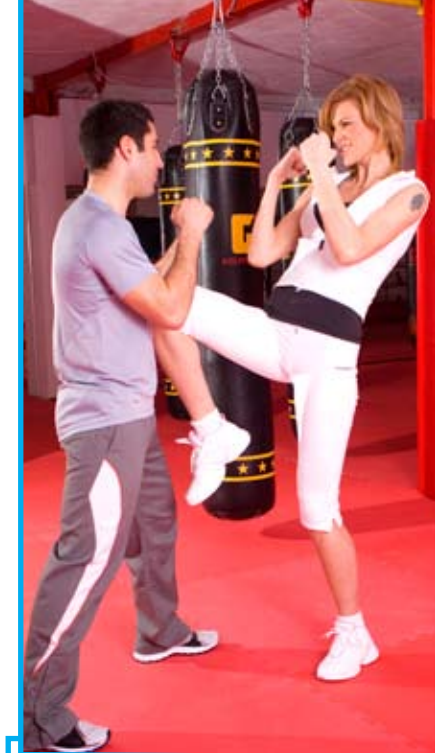
Se lucrează în aer la început, apoi se trece la lucrul cu partener, la pernă și la sac. Se poate aplica atât de pe loc, cât și din săritură, în funcție de situație.

### LOVITURA FRONTALĂ DE PICIOR

Este foarte eficientă și ușor de aplicat. Ținta poate fi abdomenul sau fața adversarului. De cele mai multe ori se lovește plexul pentru a-l stopa pe atacator. Această tehnică îi avantajează pe luptătorii înalți, care preferă lupta de la distanță. Dacă aplicăm această tehnică în momentul potrivit, îi putem "strica" echilibrul adversarului. Cel mai bine este să o folosim "pe contră", adică atunci când adversarul inițiază un atac. Atunci el va oferi spații libere pentru tehnica noastră. Zona de contact este partea din față a tălpii, având degetele orientate în sus. Pentru a evita accidentările este foarte important ca zona de contact să fie încordată bine. Dacă suntem încălțați, putem lovi și cu toată talpa. Lovitura trebuie să fie explozivă și nu împinsă, pentru a avea efectul scontat. Se lucrează la început în aer pentru a forma traiectoria corectă, apoi se trece la lucrul cu partener, la pernă sau la sac. Pentru a avea rezultate bune, o astfel de tehnică trebuie să fie foarte puternică și să fie folosită la distanța ideală.



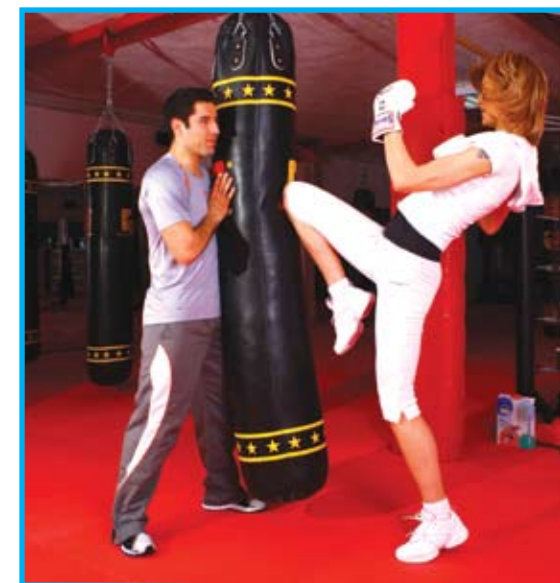
LOVITURA DE GENUNCHI



LOVITURA DE GENUNCHI CU PARTENER



LOVITURA DE GENUNCHI LA PALMARE



LOVITURA DE GENUNCHI LA SAC



LOVITURA FRONTALA DE PICIOR



LOVITURA FRONTALA DE PICIOR CU PARTENER



LOVITURA FRONTALA DE PICIOR LA PERNA



LOVITURA FRONTALA DE PICIOR LA SAC

# NU ÎNSEAMNĂ CĂ TRIȘEZI. PENTRU CĂ NICI SĂ ÎMBĂTRÂNEȘTI NU E CINSTIT.

Folosește Suplimentele Nutritive cu Formule Anti-Aging  
de la Optimum Nutrition



- optimizează metabolismul
- mărește rezistența la efort
- favorizează refacerea mușchilor
- te menține tânăr la orice vârstă!

OPTIMUM **ON** NUTRITION

[www.optimumnutrition.ro](http://www.optimumnutrition.ro)

© 2014 Optimum Nutrition LLC. Toate drepturile rezervate. Optimum Nutrition este o marcă înregistrată a Optimum Nutrition LLC.