

Sommario

Il team.....	7
Prefazione.....	11
CAPITOLO 1 - Introduzione - il metodo “ALL POINTS”	13
I valori	13
L’obiettivo	13
Il simbolo.....	14
Il combattimento: fattori costanti e variabili.....	14
Il processo di formazione.....	16
La preparazione atletica e l’equilibrio tecnico-atletico	17
L’addestramento e lo <i>sparring</i>	18
La strategia “ALL POINTS”	20
CAPITOLO 2 - All Points Knife Combat	23
Il Manuale.....	23
Il coltello.....	24
Il combattimento	28
CAPITOLO 3 - La guardia	31
Procedimento per mettersi in guardia con il coltello	32
Variante di guardia	33
Modo di impugnare il coltello	33
La presa a sciabola (<i>Saber Grip</i>)	36
CAPITOLO 4 - Il <i>footwork</i>	38
Tecnica di base	38
CAPITOLO 5 - Le distanze	41
CAPITOLO 6 - I bersagli	46
Bersagli vitali.....	47
Bersagli invalidanti.....	54
CAPITOLO 7 - L’attacco	59
Le tecniche di attacco con il coltello	60
Le distanze nell’attacco.....	65
CAPITOLO 8 - La difesa.....	72
Le tecniche difensive con il coltello	72
<i>Tipi di parate</i>	73
<i>La difesa di misura</i>	92

Il contrattacco	93
<i>Contrattacco in anticipo</i>	93
<i>Contrattacco in risposta</i>	94
Combattimento a terra con il coltello.....	95
CAPITOLO 9 - La difesa disarmata	101
Tecniche corpo a corpo adatte alla difesa disarmata	101
<i>Lo striking</i>	102
<i>Il grappling</i>	106
<i>Tecnica di bloccaggio</i>	111
Difesa disarmata a terra	117
CAPITOLO 10 - L'addestramento	122
Il <i>background</i>	122
La preparazione atletica	123
Le fasi di addestramento del metodo "ALL POINTS"	129
Lo <i>sparring</i> con il coltello	130
Esercizi specifici per l'allenamento con il coltello.....	131
Principi tattici del metodo "ALL POINTS" per il coltello	135
Conclusione	140
Bibliografia.....	141
GLI APPROFONDIMENTI	
<i>Approfondimento "ALL POINTS"</i>	
Precauzioni durante le esercitazioni	28
Il disarmo.....	28
Guardia destra vs. Guardia sinistra	33
La posizione di guardia e le distanze	45
Bersagli negli arti inferiori	54
L'attacco: strategie generali	69
La difesa: strategie generali	92
Uso dello <i>striking</i>	106
Il metodo "ALL POINTS" e le MMA	122
<i>Approfondimento Medico</i>	
Lesioni da arma bianca	34
L'apparato cardiocircolatorio	46
I bersagli: collo – torace – addome	48
I bersagli: Arti	55
Le articolazioni.....	109
<i>Approfondimento psicologico</i>	
Non si vince e non si perde: si sopravvive o si muore.....	29
Conoscere la paura	124
L'empatia.....	137