

# 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