



CINTURÓN

AMARILLO

A/ CAÍDAS

- 1) Voltereta hacia delante por los dos lados.
- 2) Voltereta hacia atrás por los dos lados.
- 3) Voltereta encadenada por los dos lados.
- 4) Caída hacia delante amortiguada suavemente.
- 5) Caída hacia atrás amortiguada.
- 6) Caída amortiguada lateral.

B/ POSICIONES DE GUARDIA

- 1) Posición de guardia general.
- 2) Diferentes guardias (guardia baja, guardia lateral)
- 3) Desplazamientos en todas direcciones.

C/ PUÑETAZOS DIRECTOS

El aprendizaje de los golpes se hará en posición de guardia y posición natural, con piernas paralelas y separadas el ancho de la cadera.

- 1) Directo de izquierda a la barbilla.
- 2) Directo de derecha a la barbilla.
- 3) Directo izquierdo o derecho avanzando o retrocediendo.
- 4) Puñetazo directo en ataque hacia abajo: izquierda y derecha.
- 5) Puñetazo directo en defensa hacia abajo: izquierda y derecha.
- 6) Encadenamiento de todos los directos.

D/ PUÑETAZOS EN CROCHET

- 1) Crochet de izquierda y de derecha a diferentes alturas y diferentes distancias.

E/ CODAZOS

- 1) Todos los codazos.

F/ DIVERSOS GOLPES

- 1) Golpe dado con la palma, en picado.
- 2) Golpe de martillo, niveles y direcciones diferentes.
- 3) Cabezazos.
- 4) Parar al agresor que avanza mediante un directo ligero dado con la palma y los dedos sin producir daños.
- 5) Desplazar al agresor sin causar daños (de lado)

G/ PATADAS

- 1) Posición natural y en guardia.
- 2) Patada directa.
- 3) Patada circular.
- 4) Patada lateral.
- 5) Patada trasera. Patada uppercut.
- 6) Rodillazo directo, circular.
- 7) Posición natural, avance y patada directa al mismo tiempo.

H/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

- 1) Desplazarse dando golpes.

I/ DEFENSAS INTERIORES

- 1) Desde la posición de frente:
 - a) Contra puño directo:
 - a.1) defensa interior con la palma.
 - a.2) Mismo ejercicio + ataque en un segundo tiempo.
 - a.3) Mismo ejercicio + ataque en contra bajando el brazo del adversario, puñetazo directo.
 - a.4) Mismo ejercicio + ataque en contra simultánea con el otro brazo.

El aprendizaje de las defensas se hará en posición de guardia y posición natural, con piernas paralelas y separadas el ancho de la cadera.

2) a) Contra un puñetazo o patada directa de izquierda o de derecha al cuerpo: parada interior del antebrazo (antebrazo vertical) y contra de un directo. En la defensa contra patada, la parada se realizará exclusivamente con el brazo delantero si se está en guardia.

b) Contra patada directa en posición natural: Bloqueo con uno de los pies protegiendo la pierna que queda (talón girado hacia el interior). Misma defensa cuando el golpe viene desde el lateral.

3) Contra una patada directa de pie izquierdo o derecho a los genitales: defensa interior de la pierna izquierda y contra en directo de la izquierda, o bloqueo del pie izquierdo o derecho (punta del pie delantero al interior).

- Contra una patada directa de pie izquierdo o derecho a los genitales: defensa interior de la pierna izquierda y contra en directo de la izquierda, o bloqueo del pie izquierdo o derecho (punta del pie trasero al exterior).

- Contra un directo de pie izquierdo a los genitales: defensa con patada directa ascendente interior de la pierna izquierda.

Para las dos últimas defensas, el compañero, aunque está obligado a estar a distancia correcta de golpeo, no tocara su blanco. Para esto, dejará su rodilla flexionada. El candidato deberá llevar una coquilla.

J/ DEFENSAS EXTERIORES Y CONTRA PATADAS CIRCULARES

A) Defensas exteriores:

- 1) 360º (sin guardia).
- 2) 360º y respuesta en 2 tiempos.
- 3) 360º Defensa y ataque simultáneamente.

B) Defensas contra Low Kicks:

- 1) Bloqueo levantando la rodilla.
- 2) Patada directa con la pierna delantera contra un low kick de la pierna trasera.
- 3) Salto hacia delante tipo defensa contra palo (en cuña).
- 4) Retirar la pierna delantera.
- 5) Defensa endureciendo el muslo contra low kick exterior (sólo si visto con antelación)
- 6) Paso hacia delante endureciendo el muslo contra low kick exterior (sólo si visto con antelación).

C) Contra patada circular:

Defensa exterior con el antebrazo y patada directa a genitales simultáneamente. Esta defensa podrá ejecutarse tanto en posición natural o en guardia.

K/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON CUCHILLO

- 1) Aprendizaje de las diferentes formas de agarre: de arriba a abajo, de abajo a arriba, en picado y en golpe cruzado.
- 2) Defensas contra golpes circulares:
 - a) Distancia larga, media y más corta. Patada directa entre las piernas con o sin avance según la distancia. Patada directa a la barbilla y paso de lado simultáneo o no según la distancia. La defensa cambia en función del ataque. Se sigue según la situación y la necesidad.
 - b) 360º Defensa y ataque simultáneamente. 360º y respuesta en 2 tiempos

L/ SERIES DE ATAQUES

Series cortas:

Encadenamiento simple de dos directos (palma, picado, puño).

Encadenamiento de puñetazo y patada o al revés.

M/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO FRONTAL

- 1) Parada del agresor antes del estrangulamiento.
- 2) Enganchar hacia abajo las manos del estrangulador, rodillazo y codazo.
- 3) Quitar de una mano y contraataque simultáneo de la otra con directo o golpe circular.
- 4) Quitar una mano y contraataque en 2 tiempos con la misma mano que quita en directo, circular o uppercut.

N/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO LATERAL

- 1) Enganche hacia debajo de la mano del adversario mientras se avanza hacia adelante quitando la cabeza y golpe con la mano entre las piernas y del codo a la barbilla. Continuación con golpes o cabezazos.
- 2) Cuando la estrangulación se realiza con el adversario pegado: Misma salida, pero tirando con el antebrazo del brazo que estrangula por delante, y rodillazo simultáneo en los genitales. Continuación con cabezazos o golpes.
- 3) Cuando la estrangulación se realiza con el adversario alejado: Saliendo hacia adelante, misma salida, enganchar hacia el pecho de la mano del adversario mientras se avanza

hacia adelante atacando con un golpe con la mano abierta al rostro del adversario, se continua con codazo descendente al pecho/cara. Se sale hacia adelante.

L/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO POR DETRÁS

1) Enganche hacia abajo las manos del adversario mientras se retrocede en diagonal y ataque con la mano entre las piernas y del codo a la barbilla, media vuelta y patada baja. Posibilidad de luxación de la muñeca. Posibilidad de cambiar de mano según se efectúa el giro.

2) Misma salida, pero girando por el exterior hacia uno de los lados con el antebrazo en protección. Continuación con cabezazos o golpes.

3) Misma salida, pero se lanzan varios codos y patada trasera final. Se sale hacia adelante.

4) Misma salida, pero se vuelve hacia el adversario por el lado interior con los antebrazos en protección. Respuesta con cabezazos o golpes.

O/ LIBERACIÓN DE UN AGARRE DE LA CABEZA DE LADO (CANDADO)

1) Ataque a los genitales, presión y liberación hacia atrás en los puntos sensibles.

2) Misma salida, pero al caer se golpea al adversario en la espalda con la rodilla (salida militar).

3) Salida mediante esquivas rotativas del cuerpo controlando una mano (sólo si visto con antelación).

4) Bloqueo del agarre con antebrazo duro a la axila. Continuación con golpes a las costillas (sólo si visto con antelación).

P/ UTILIZACIÓN DE OBJETOS IN SITU

1) Como armas de defensa. Pueden servir como cuchillo, piedra, bastón o escudo.

Q/ SUELO

1) Movimientos básicos en el suelo: Puente, Fugas de cadera.

2) Defensa contra un agresor de pie:

-Posición de defensa espalda en el suelo.

-Agresor en movimiento: Desplazamientos sobre la espalda, los 2 pies en guardia o con la ayuda de 1 pie. Golpeos.

-Levantada técnica. Golpeos durante la levantada.

-Levantada normal hacia adelante.

3) Técnicas en la guardia: Aprendizaje de la posición.

-Agresor abajo: Estabilizar, golpear y levantarse.

-Agresor arriba: Defensa del Mono-Koala-Golpeos-Pie en cadera- Levantarse. Fuga cadera-Pie en cadera-Patada-Levantada Técnica.

Tijeras (3)-Pase a montada-Golpes.