



CINTURÓN

AZUL

A/ CAÍDAS

- 1) Caída hacia delante amortiguada con los antebrazos.

B/ PRINCIPALES PROYECCIONES

- 1) Segado con la pierna en diagonal hacia el exterior y hacia atrás (O Soto Gari).
- 2) Proyección de cabeza.
- 3) Proyección de cadera.
- 4) Proyección de hombro.
- 5) Variantes de estas proyecciones cuando el adversario saca la cadera.
- 6) Ganchito interior o exterior de la pierna delantera o trasera (3 a la pierna delantera, 2 a la trasera).

C/ DIVERSOS GOLPES

- 1) Golpe con el canto interior de la mano / antebrazo.

D/ PATADAS Y SEGADOS

- 1) Patada de arriba a abajo con el martillo, dada con el talón.
- 2) Barrido con patada circular delantera.
Posibilidad de avanzar con un paso que sustituye ("chassé")
- 3) Barrido en patada circular de la trasera.
- 4) Barrido en patada en giro circular bajo.
- 5) Barrido en patada en giro circular alto.

E/ PARADAS CONTRA DIRECTOS EN PUÑETAZOS A LA CARA, EL COMPAÑERO ESTANDO SOBRE EL LADO

El ejercicio se hará en posición neutra y también en posición de combate.

- 1) Defensa exterior con la mano izquierda con la palma vuelta hacia el exterior contra una izquierda.
- 2) Defensa exterior con la mano derecha con la palma vuelta hacia el exterior contra una derecha.

En ambos casos, se cogerá, si es posible, el brazo del adversario.

F/ DEFENSAS CONTRA PATADAS LATERALES

1) Un paso hacia atrás. La parada se realiza con el brazo que rechaza la pierna del adversario.

La palma de la mano se orienta hacia el exterior. El peso del cuerpo está sobre el pie trasero.

2) Ataque en contra.

Misma parada:

A) Con la mano de delante al mismo tiempo que se avanza en diagonal la pierna atrasada.

B) Con la mano de detrás al mismo tiempo que se avanza en diagonal la pierna delantera. La técnica es eficaz contra una patada a media altura.

3) Defensa exterior baja con el brazo de atrás. El impacto de la desviación se hará sobre la parte exterior del antebrazo (nadando).

4) Defensa interior con el interior del antebrazo y contraataque contra una patada dada a una altura media o alta.

G/ TÉCNICAS DE DEFENSA SUPLEMENTARIA CONTRA DIVERSAS PATADAS

1) Contra patadas circulares: salto hacia delante y defensa exterior con ambos brazos, uno por debajo el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al adversario. La posición de los brazos puede ser utilizada contra una patada entre las piernas.

2) Contra patada circular alta: parada con el antebrazo, se levanta la pierna que golpea por encima de la cabeza, en el mismo movimiento hay que incorporarse proyectando al adversario y contraatacando.

3) Contra patada circular trasera: salto hacia delante en parada con ambas manos, una por debajo y la otra por encima. Mismo posicionamiento de los brazos.

4) Contra la misma patada: patada en la espalda o en la parte trasera del adversario al inicio de su ataque.

H/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

Desplazarse dando golpes.

I/ DEFENSAS CONTRA CORTES REALIZADOS A CORTA DISTANCIA

1) Aprendizaje de los 15 ataques de cuchillo.

2) Aprendizaje de los bloqueos.

3) Aprendizaje de las esquivas.

4) Defensa contra ataques a corta distancia, en guardia simulada y en posición natural.

J/ PARADAS CONTRA CUCHILLADAS CRUZADAS

1) Técnicas de defensa con patadas directas (como contra cuchillada en picado).

2) Patada baja lateral (como contra golpe en picado).

3) Antes del ataque, lanzar un objeto ligero en dirección del agresor. Puede ser eficaz contra cualquier tipo de agresión con cuchillo. Inmediatamente después hay que contraatacar.

4) Retroceder después del primer golpe, volver durante el segundo con parada de uno o ambos antebrazos y contraataque:

- A) Esquiva del tronco hacia atrás, parada del antebrazo derecho y contra simultánea de la izquierda. Agarre y control con el antebrazo izquierdo del brazo armado derecho del compañero. Golpe simultaneo directo de la derecha. Desarmar.
- B) Esquiva del tronco hacia atrás, parada de los dos antebrazos, contra de la izquierda, y después de la derecha con el control continuo del brazo armado. Desarmar.
- C) Esquiva del tronco hacia atrás, parada de los dos antebrazos, contra de la derecha con control del brazo armado. Desarmar.
- D) Esquiva del tronco hacia atrás, parada y control con el antebrazo izquierdo, contra de la derecha simultaneo. Desarmar.
- 5) Si el agresor está muy cerca, posibilidad de parar el ataque desde el primer golpe.

K/ DEFENSAS CONTRA PALO

- 1) De arriba a abajo: salto hacia delante con parada con el exterior del brazo de forma simultánea en picado hacia arriba. Contraataque, avance por el interior.
- 2) De arriba a abajo: salto hacia delante con parada con el exterior del brazo de forma simultánea en picado hacia arriba. Avance por el exterior. Contraataque con una mano o con la otra. La respuesta será una continuación diferente según avancemos una pierna u otra.
- A) Avanzando la pierna contraria al brazo que defiende: Giro de la cintura, golpe de puño con el brazo trasero.
- B) Avanzando con la misma pierna del brazo que defiende: Giro del cuerpo acompañando el movimiento llevando al adversario por la cabeza. Posibilidad de finalizar con doble golpe de antebrazo (swinger), agarre de puntos sensibles de la cabeza o proyección Irimi-Nage. En el caso de que el adversario gire, continuación con proyección de la cabeza al suelo.
- 3) Parada contra un golpe que viene de lado: salto hacia delante con un brazo arriba, el otro abajo, agarre del brazo y contraataque.
- 4) Parada contra un golpe que viene de lado hacia las piernas: Salto hacia delante levantando la pierna en dirección de la mano armada, contraataque.

L/ SOLTARSE CUANDO TE AGARRAN DE LA CHAQUETA O DE OTRA PRENDA SÓLIDA CON UNA MANO

- 1) Contraataques violentos si no hay ninguna otra alternativa.
- 2) Retroceder un paso y bajar rápidamente el brazo hacia el interior con un movimiento giratorio.
- 3) El mismo ejercicio, se sigue con una llave sobre el codo del mismo brazo.
- 4) Paso hacia atrás y bajamos rápidamente el brazo hacia el exterior con un movimiento giratorio.
- 5) Mismo ejercicio, continuamos con una llave al codo.
- 6) Llave sobre el pulgar de la mano que sujeta. La otra mano coge sólidamente la muñeca del agresor o lo mantiene a distancia.
- 7) Contra agarre por el hombro o por la camisa por detrás (tirando o no): Levantar el brazo por el lado del agarre dándose la vuelta avanzando hacia el adversario. Contraataque.

M/ SOLTARSE DE UN AGARRE DE CAMISETA CON LA AYUDA DE LAS DOS MANOS

- 1) Golpes violentos hasta que el adversario deja de agarrar.
- 2) Retroceder un paso dándose la vuelta con el brazo levantado y atraer hacia el interior, contraataque con un golpe de martillo o del canto de la mano y rodillazo.
- 3) Retroceder un paso dándose la vuelta, coger la mano del agresor y volverse rápidamente por el otro lado realizando una llave a la muñeca y al codo del adversario.
- 4) Agarre del pulgar.

N/ SUELO

- 1) Posición de 100 kgs.
 - A) El adversario está debajo: Aprendizaje de la posición. Golpeos y finalizaciones básicas (luxaciones y estrangulaciones). Transición a montada /control latero-costal (Hon Gesa Gatame) / Norte-Sur.
 - B) El adversario está encima:
 - Puente empujando /Recomposición de guardia)
 - Doble puente. El primer puente se realizará hacia el cuerpo del adversario.
 - Doble puente /Superman/Paso a la espalda
 - Puente /esgrima de uno de los dos brazos /continuación en función del brazo esgrimado.

O/ COMBATE 2x2 MINUTOS CON PROTECCIONES

Combate sin armas de dos tiempos de 2 minutos con 30 segundos de reposo entre los asaltos.

Los golpes se dan de verdad.

Sin embargo, deben respetarse cierto número de consignas de seguridad:

- Si un luchador es tocado duramente, el encadenamiento que sigue debe ser ligero o pararse según el grado de dureza.
- Si un luchador tiene la oportunidad de dar un cabezazo, éste debe ser simulado.
- Si un luchador tiene la oportunidad de tocar lugares no protegidos y frágiles como las cervicales, el golpe debe ser simulado.
- Si un luchador es tocado en la protección de genitales, debe parar y dar uno o dos pasos de lado para significar como mínimo la ventaja que hubiese tomado su compañero.

Los candidatos no se juzgan por el número de puntos. Son evaluados por su actitud general y no en función del ganador o perdedor. No deben esconderse sino dar pruebas de: valentía, determinación, lucidez, sangre fría, técnica y respeto al compañero.

Protecciones obligatorias. Guantes de boxeo mínimo 12 oz., coquilla y espinilleras.

Protecciones recomendadas. De rodilla y bucal.