



CINTURÓN

NARANJA

A/ CAÍDAS

- 1) Caída alta amortiguada hacia atrás.
- 2) Caída hacia atrás, vuelta de cara y amortiguada de frente suavemente.
- 3) Caída de costado en altura.
- 4) Voltereta hacia delante hombro izquierdo.
- 5) Voltereta hacia atrás hombro derecho.
- 6) Voltereta encadenada.

B/ DIFERENTES PUÑETAZOS

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) Uppercut.
- 2) Puñetazo del revés girando.
- 3) Golpe directo con el puño vuelto.
- 4) Swing

C/ PATADAS

- 1) Patada de defensa hacia delante.
- 2) Patada hacia atrás (uppercut).
- 3) Se realizarán todas las patadas aprendidas: avanzando en guardia (paso que sustituye "chassé").
- 4) Se realizarán todas las patadas aprendidas en guardia deslizándose sobre el pie de la pierna de apoyo.
- 5) Patadas en "pas chassé" más deslizada.

D/ DEFENSAS INTERIORES CONTRA PUÑETAZOS

- 1) Defensa interior con la palma contra directo de derecha o izquierda y contra simultánea.
- 2) Defensa interior en guillotina con el antebrazo contra un directo de izquierda o derecha y contraataque con un directo con la otra mano (posibilidad de atrapar y de bajar el brazo del atacante).
- 3) Defensa de la palma izquierda contra un directo de derecha y contra de un directo de izquierda (palmeo). Defensa de la palma derecha contra un directo de la izquierda y contra de un directo de derecha.

4) Defensa interior con el antebrazo contra un directo de izquierda y contraataque de puño vuelto izquierdo. Misma defensa, pero golpeando con un puño de martillo o cabezazo, según la necesidad.

5) Defensa contra puñetazos directos bajos:

a) Desvío del puño y golpe de puño en 2 tiempos.

b) Defensa interior en guillotina con el antebrazo contra un directo de izquierda o derecha y contraataque con un directo con la otra mano (posibilidad de atrapar y de bajar el brazo del atacante).

c) Defensa exterior volviendo la palma hacia el exterior, desde la posición de frente avanzando y atacando en contra (nadando). Contraataque según la necesidad.

E/ DEFENSAS EXTERIORES CONTRA PUÑETAZOS

1) Defensa exterior contra crochet: el lado exterior del antebrazo golpeará el brazo del atacante. La cabeza en protección, hundida entre los hombros.

2) A) Defensas exteriores contra un directo de derecha:

- El pulgar hacia el exterior.
- El dorso de la mano hacia el exterior.
- El anular hacia el exterior.

2) B) Misma defensas, el antebrazo más desplegado, a fin de interceptar más temprano el ataque:

- Defensa pulgar hacia el exterior (camarero).
- Defensa brazo estirado, pulgar hacia arriba.
- Defensa brazo estirado, pulgar hacia abajo.

3) Defensa exterior nº7: el antebrazo se levanta horizontalmente por encima de la cabeza (defensa de Karate).

4) Defensa exterior nº8: el antebrazo se levanta en diagonal acompañando el brazo del atacante por encima de la cabeza y contra del otro puño (peinarse).

F/ DEFENSAS CONTRA PATADAS DIRECTAS

A) Desde posición natural:

1) Defensa con el antebrazo ascendente (la palma hacia arriba, brazo ligeramente flexionado) avanzando. El contraataque se hará con la mano que para el golpe o con la otra.

2) Defensa interior baja girando el antebrazo, desviación realizada por la parte exterior del antebrazo con el puño cerrado, avanzamos a la vez y atacamos al adversario.

B) Desde la posición de guardia normal:

1) Defensa exterior en picado con el brazo trasero y contraataque.

2) Defensa exterior volviendo la palma hacia el exterior, desde la posición de frente avanzando y atacando en contra (nadando) - Desde la posición de guardia únicamente, la parada se hará con el brazo trasero. - Desde la posición lateral y teniendo la patada como único objetivo las costillas, la parada se hará con el brazo del lado atacado.

3) Defensa interior con el antebrazo delantero (el izquierdo para un diestro) contra patada alta y contraataque.

G/ ESQUIVA Y CONTRAS SOBRE ATAQUE DEL AGRESOR

- 1) Esquivar con el tronco hacia atrás y contraatacar con patada directa contra un atacante que da un puñetazo mientras avanza.
- 2) Esquivar con el tronco hacia los lados y contra de izquierda / derecha simultánea.
- 3) Desplazamiento en diferentes direcciones para salir y esquivar los golpes rompiendo la distancia y cambiando de dirección.

H/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

- 1) Desplazarse dando golpes.

I/ SOLTARSE DE LA SUJECIÓN DE MANOS

- 1) Diferentes agarres, con una mano/dos manos.

J/ LIBERACIÓN DE DOS PERSONAS QUE SUJETAN LAS MANOS

- 1) Liberación haciendo palanca con ayuda de un codo.
- 2) Patada a la primera persona y luego a la segunda.
- 3) Cuando un tercer asaltante llega mientras que la víctima ya está sujeta por dos malhechores, la víctima deberá atacar en primer lugar a este tercer asaltante.

K/ SOLTARSE DEL ESTRANGULAMIENTO EMPUJANDO

- 1) Soltarse del estrangulamiento delantero: retroceder un paso levantando un brazo.
- 2) Soltarse del estrangulamiento trasero: avanzar un paso levantando un brazo.

L/ SOLTARSE DEL ESTRANGULAMIENTO HECHO DESDE ATRÁS CON EL ANTEBRAZO (MATALEAO)

- 1) Aprendizaje de la estrangulación.
- 2) Coger la muñeca, golpear las partes, media vuelta bajo el brazo y control del adversario con llave en el suelo.
- 2) Proyección inmediata.

M/ SOLTARSE DE LA GUILLOTINA

- 1) Aprendizaje de la estrangulación.
- 2) Enganchar con las manos hacia abajo, hacer presión con el hombro, salir por debajo haciendo una llave a la muñeca del agresor.

N/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON CUCHILLO

- 1) Defensa exterior 360 contra ataque de cuchillo, todos los ángulos con continuación (sin desarmar): Parada con el antebrazo y contraataque, posibilidad de atrapar el antebrazo del adversario.
- 2) Cuando el ataque es muy cerrado, parada con el antebrazo avanzando en diagonal, contraataque con el puño de atrás y se coge la mano que sujeta el cuchillo.

3) Cuando el ataque viene cambiado, parada del antebrazo derecho contra golpe de cuchillo dado con la mano derecha. Cambiar de mano cogiendo el antebrazo armado y atacando con el otro

O/ SUELO

1) Levantarse desde el suelo utilizando la pared al tiempo que se va cubriendo. Salida de la pared.

2) Reposición guardia, el agresor arriba:

-Toreando

-Nadando

-Cuando el adversario pasa nuestras piernas, ponerse de lado y golpe de crochet a genitales (Golpe Richard)

3) Agresor dentro de la guardia (por encima):

-Pegado 1: Golpes violentos (palma, codazos, tirón de pelo, talonazos), dedos en los ojos-Patada con pie en cadera-Levantada Técnica.

-Pegado 2: Scramble-codazos-levantada.

-Liberación estrangulación con antebrazo: Liberación de presión con los pies, quitar el brazo y finalizar con estrangulación / Misma estrangulación, pero realizada de lado. / Posibilidad de ganar la espalda.

-Cuando el agresor abraza nuestras piernas: Técnica anti-violación

4) Agresor intenta golpear desde arriba:

- "Y"-Montada-Golpeo.

- "Y"-Shoulder Walk.

- Cuando no se puede resistir la presión, transición de "Y" a Guardia Koala.

-Agresor al levantarse retira el pie más alejado: Ganchito a la pierna más apartada-Llevada al suelo-Golpeo

5) Posición montada:

-Agresor debajo: Aprendizaje de la posición, golpeo, levantarse.

-Agresor encima:

A) Puente mientras protege (mono)-Posibilidad de abrazarse para ganar tiempo.

B) Doble puente

C) Puente ayudándonos con la rodilla

D) Si los puentes no funcionan, recomposición de guardia

E) Liberación de estrangulación con el antebrazo: Bloqueo de brazo y pierna. Puente. Golpes.