



CINTURÓN

MARRÓN

A/ DOS PATADAS ENCADENADAS

La segunda será antes de que el primer pie toque el suelo

- 1) Dos patadas directas.
- 2) Una patada directa y una patada circular.
- 3) Un reverso exterior (dado con el canto del pie o en forma de bofetada) y patada directa.
- 4) Patada trasera en uppercut y patada trasera directa.

B/ PATADAS CON SALTO

- 1) Rodillazo con salto directo, circular.
- 2) Patada con salto directa.
- 3) Patada con salto circular.
- 4) Patada con salto lateral.
- 5) Patada con salto reverso en giro (con el talón).
- 6) Patada con salto reverso en giro (con el canto del pie).

C/ DIFERENTES ATAQUES

- 1) Patada con salto directa en medio del cuerpo, antes de caer al suelo, se coge al adversario y se ataca con la otra mano con un puñetazo directo, golpe de martillo o el canto.
- 2) 2 patadas directas en medio del cuerpo, antes de caer al suelo, se coge al adversario y se ataca con la otra mano con un puñetazo directo, golpe de martillo o el canto.
- 3) Patada directa, girarse y patada con salto interior en forma de bofetón. El pie que da la patada es el mismo que el que ha dado la patada directa.
La patada es un giro y se da con el pie que se ha apoyado en el suelo.
- 4) Ataque con patada directa y con dos puñetazos directos (doble puño).
- 5) Ataque con patada de parada (talón hacia el interior) y dos directos de puño. Los brazos servirán también como defensas interiores y exteriores (doble puño).
- 6) Codazos contra un grupo.

D/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

- 1) Desplazarse dando golpes.

E/ PARADAS CONTRA CUCHILLOS

- 1) Parada contra un atacante que viene de ángulos diferentes y que ataca de diferentes formas.
- 2) Ejercicios de paradas cuando el defensor está sentado, y después tumbado.

F/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON BASTÓN EN PICADO O BAYONETA

- 1) Parada interior con la palma y avance en diagonal, hacia el lado exterior del asaltante. Agarre del palo/fusil y contraatacar.
- 2) Parada interior con la palma y avance en diagonal hacia el lado interior del asaltante, se coge el arma con las dos manos, patada. Golpeos con el propio palo/fusil. Desarme.
- 3) Parada interior del antebrazo, avance hacia el exterior del asaltante, golpe del antebrazo a la garganta, estrangulamiento posicionándolo sobre la espalda. Llevar al suelo.
- 4) Contra un ataque de arriba a abajo. Parada interior de la mano sobre el antebrazo del atacante al principio de su ataque.

G/ NEUTRALIZACIÓN DE UN AGRESOR QUE AMENAZA CON ARMA CORTA (PISTOLA O REVOLVER)

- 1) Contra una amenaza por delante a distancias y niveles diferentes.
- 2) Contra una amenaza por detrás, el arma de fuego. está en contacto con la víctima, diferentes niveles.
- 3) Contra una amenaza lateral, el arma de fuego está en contacto con la víctima delante del codo, detrás del codo.

H/ LIBERACIÓN DE DIFERENTES AGARRES

- 1) Liberación de abrazo trasero cerrado con empuje: proyección hacia delante.
- 2) Liberación de abrazo trasero abierto con empuje: proyección hacia delante.
- 3) Liberación de abrazo delantero con empuje: giro con un golpe con el brazo y proyección al suelo.
- 4) Liberación de agarre del cuello lateral. Quien está agarrando baja girando: defensa en movimiento de caída girando y proyección hacia delante.
- 5) Liberación del mismo agarre, pero éste está asegurado con la presión hacia abajo sobre las cervicales: proyección hacia atrás.
- 6) Liberación de agarre del cuello por detrás, el asaltante al saltar empuja hacia delante: proyección hacia delante.
- 7) Liberación de llave al brazo trasero en pico de pato: inclinación del pecho, bajada al suelo y palanca sobre la pierna con patada.
- 8) Liberación del doble Nelson: se coge un dedo y se hace palanca sobre él. Proyección hacia delante. Proyección hacia atrás.

I/ TÉCNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE EN POSICIÓN EN EL SUELO CONTRA UN AGRESOR QUE ESTÁ DE PIE

- 1) Técnicas de desplazamientos en el suelo.
- 2) Ejercicios de contraataques, desde la posición de defensa en el suelo.
- 3) Técnicas de desequilibrio del compañero que está de pie.

J/ SUELO

Transiciones entre posiciones.

1) Desde guardia cerrada:

A) Ataque de americana.

B) Si no funciona, paso a guillotina.

C) Si no funciona, raspado desde guardia cerrada y transición a montada. posibilidad de pasar de una técnica a otra en función de la situación.

D) Raspado abriendo las piernas, inversión de la posición o arm-lock desde abajo.

2) Desde Hon Gesa Gatame-100 kgs-Finalizaciones y golpes desde la posición-Norte/Sur.

3) Desde 100 kgs., transición a rodilla en el estómago. Golpeos y finalizaciones.

K/ UNA POSIBLE SOLUCIÓN SI UNO ESTÁ MUY TOCADO Y NO SE ESTÁ DEL TODO LÚCIDO

Bajar al suelo y defenderse con los pies girados hacia el agresor.

L/ DEFENSAS CONTRA UN ATACANTE ARMADO CON UN BASTÓN Y QUE ATACA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS

Diferentes paradas contra un golpe de bastón de arriba hacia abajo y laterales niveles altos, medio y bajo. Los ataques llegan de frente/ lateral/ atrás.

Para este último ataque, el candidato girará la cabeza para poder ver la acción del atacante.

M/ DEFENSA Y RESPUESTA CONTRA UN GOLPE DE PUÑO O PIE NO CONOCIDO CON ANTELACIÓN

En este ejercicio, se imponen varias reglas:

– No retroceder frente al ataque del compañero.

– Defensa/contras simultáneas en la medida de lo posible, aunque nos toquen, reaccionamos con un contraataque.

– Después de la defensa y el primer contraataque, ningún movimiento debe ser inútil en los encadenamientos siguientes.

N/ 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.