



CINTURÓN

VERDE

A/ CAÍDAS

- 1) Voltereta plomada: distancia, altura.
- 2) Voltereta lateral.
- 3) Voltereta sin levantarse y amortiguada con el brazo (Judo).

B/ PATADAS

- 1) Patada de frente exterior (bofetón).
- 2) Patada de frente interior (bofetón).
- 3) Patada circular trasera (dada con el talón).
- 4) Patada directa dada con el pie trasero llevando el pie de la pierna de apoyo hacia atrás simultáneamente.
- 5) Patada directa con salto de tijeras.
- 6) Patadas hacia atrás vueltas. Posibilidades: - Patada uppercut hacia atrás. - Patada directa hacia atrás. - Patada lateral hacia atrás. - Patada circular hacia atrás con el talón o exterior del pie.

C/ PARADAS CONTRA PUÑETAZOS

- 1) Defensa exterior deslizándose sobre el brazo del adversario. Se acaba la defensa dando un puñetazo. Esta defensa se realiza con el antebrazo izquierdo contra un directo del derecho.
- 2) Defensa interior deslizándose bajo el brazo del adversario. Se acaba la defensa dando un puñetazo. Esta defensa se realiza con el antebrazo izquierdo contra un directo del derecho.
- 3) Defensa contra puñetazos bajos: defensa en bloqueo duro, defensa exterior lanzando el brazo del adversario. La palma del defensor vuelta hacia el exterior.

D/ PARADAS CONTRA DIRECTOS IZQUIERDA DERECHA**ENCADENADOS**

- 1) Dos defensas interiores con la palma y contraataque con el puño o con el pie.
- 2) Retroceder el tronco hacia atrás en el momento en que el adversario da el directo de izquierda y defender hacia abajo llevando el tronco hacia delante y atacando simultáneamente con un directo de la derecha.
- 3) Defensa interior contra el primer golpe (izquierda) con el antebrazo izquierdo y exterior con el mismo antebrazo y con ataque simultáneo del derecho.

E/ DEFENSAS CONTRA PATADAS DIRECTAS

1) A) Cambio de pie yendo sobre el lado interior y de frente del adversario. Patada entre las piernas.

El ejercicio se hará de frente y también en posición de combate. Para esta defensa, 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.

1) B) Salto lateral y puñetazo simultáneo, patada directa con la pierna trasera.

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

F/ PARADAS CONTRA PATADAS CIRCULARES ALTAS

1) Defensa exterior del antebrazo y patada en las partes. 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.

2) Misma parada y, a la vez, avance en diagonal por el lado opuesto a la patada del adversario (avanzamos hacia la derecha si la patada se da sobre el lado izquierdo).

3) Rotación del tronco y defensa con los dos antebrazos (sobre la parte musculosa interior) avanzando en diagonal y ataque en contra con el puño o con el pie.

G/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

1) Desplazarse dando golpes.

H/ LIBERACIÓN DE ABRAZO DELANTERO

1) Contra abrazo cerrado (las manos están atrapadas): empujar con las manos las partes, rodillazo en el mismo sitio, liberación de un brazo y ataques. El compañero deberá llevar una coquilla. Control absoluto del rodillazo del candidato. Posibilidad de gritar o morder el cuello para conseguir la apertura.

2) Abrazo abierto (las manos están libres):

A) Empujón en la nariz, sobre todo cuando la barbilla del adversario está pegada al pecho.

B) Empujón con los pulgares en los ojos. Esta técnica no está hecha para dañar los ojos, si no para facilitar el empuje. Posibilidad de tirón seco de pelo hacia abajo.

C) Si la cabeza del adversario está de lado, se tira del pelo u otro punto de dolor y se realiza un movimiento de palanca sobre la barbilla.

D) Si no hay posibilidad de trabajar sobre los puntos de dolor, se cierra el agarre con los antebrazos sobre la cabeza y se rota violentamente la cabeza del adversario.

3) Brazo abierto bajo:

A) Contraataque con golpes como codazo y rodillazo (codo sobre la nuca y rodillazo en las partes). Control absoluto de los golpes.

B) Desplazamiento lateral y golpe con el antebrazo en la cara.

C) Se tira del pelo u otro punto sensible de la cara golpeando con la palma de la otra mano la cara del adversario, después se realiza el movimiento de palanca en la barbilla. Misma posibilidad desde la posición de clinch.

4) Abrazo abierto/cerrado levantado: Rodear con la pierna la del adversario, liberar la mano, rodillazo y ataque con la mano.

I/ LIBERACIÓN DE ABRAZO TRASERO

1) Abrazo cerrado manos sujetas:

A) Si abraza por encima de los codos: golpes con la palma entre las piernas, golpe con el talón en el pie del adversario, crear hueco con los brazos abriendo los codos y golpeando con los glúteos, patada trasera.

B) Si abraza por debajo de los codos: Pisotón y golpe con el talón en el pie del adversario, liberación del brazo y codazo hacia atrás.

2) Abrazo abierto manos libres: se inclina el pecho hacia delante y se dan varios codazos en la cara con control absoluto, patada en la tibia o en el pie; se coge un dedo y se hace palanca.

Media vuelta y patada en las partes, distancia correcta y control total.

3) Abrazo cerrado/abierto levantado: patada uppercut a los genitales, liberación de un brazo (si están sujetos) y ataques.

J/ LIBERACIÓN DE ABRAZO LATERAL

1) Abrazo cerrado manos sujetas: Golpe a genitales con la mano más alejada, haciendo hueco con la cadera, golpe con la palma de la mano más cercana al adversario, continuación con golpe de rodilla.

2) Abrazo con una /dos manos libres: Empujón con los pulgares en los ojos. Esta técnica no está hecha para dañar los ojos, sino para facilitar el empuje.

K/ LIBERACIÓN DE AGARRE DE PELO

1) Contra un agresor que tirase del pelo hacia él: salto hacia adelante con un antebrazo en protección y golpe con la palma de la otra mano en las partes. El golpe no es dado y el compañero lleva una coquilla.

2) Contra un agarrón de pelo de frente sin tirar: golpe sobre el dorso de la mano que agarra, bloqueo de dicha mano sobre el cráneo, torsión de la muñeca inclinándose hacia delante. En el mismo movimiento se sigue con torsión de la muñeca del compañero sobre el lado y llevar al suelo en llave de codo o de hombro.

3) Contra un agresor que tira del pelo de lado: avanzar de un salto en dirección del adversario, atacar con la palma a las partes y con codo a la cara. Control absoluto de los golpes.

4) Contra un agresor que tira del pelo hacia atrás o hacia un lado con la mano que sujeta el pelo en la sien más alejada de él: vuelta rápida hacia la dirección de agarre, ataque con la mano en las partes.

L/ LLAVES DE MUÑECA

1) Tirando.

2) Empujando contra un adversario que tira de su brazo hacia él.

3) Dando un codazo tirando o empujando.

4) Mismos ejercicios cuando la mano se encuentra cerrada.

M/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON CUCHILLO

- 1) Defensa exterior contra ataque de cuchillo, con continuación, Se desarma al agresor.
- 2) Defensas contra golpes en picado:
 - A) Patada directa hacia el centro del cuerpo o la axila.
 - B) Avance en diagonal inclinando el pecho de lado y patada circular / lateral.
 - C) Defensa interior del antebrazo izquierdo contra ataque del derecho, agarre y ataque simultaneo. Desarme.
 - D) Defensa interior con el antebrazo izquierdo contra ataque del brazo izquierdo del adversario, cambiar de mano, agarre del brazo armado y ataque del otro.

N/ SUELO

Finalizaciones básicas:

- Armlock
- Triángulo
- Kimura

1/ LIBERACIÓN DE LAS SUJECIONES DE MANOS EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE LA VÍCTIMA)

- 1) Se tira de los brazos hacia abajo a la vez que se levantan las caderas. El adversario sale proyectado diagonalmente hacia delante. Ataque en contra.
- 2) Acercar las manos, coger el dorso de la mano del adversario y hacer torsión de la muñeca y del codo haciendo girar al agresor sobre un costado.

2/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE LA VÍCTIMA)

- 1) Liberación de una de las manos que estrangula y golpe dado con los dedos de la otra mano hacia los ojos.
- 2) Enganchar hacia abajo las manos que estrangulan, empujón con la cadera y proyección del agresor en diagonal hacia delante, ataque en contra.
- 3) Contra un estrangulamiento cuando el peso del cuerpo del agresor está colocado sobre la parte alta del cuerpo de la víctima: golpear los codos, empujar la cadera y proyecta en diagonal, ataque en contra.
- 4) Liberación de estrangulamiento cuando las dos cabezas están cerca: gancho a una de las manos que estrangulan y agarrar los cabellos del agresor tirando con la otra mano. Empujar al adversario sobre un costado y atacar en contra.

3/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE UN COSTADO)

- 1) Enganchar una de las manos que estrangulan, alejamiento del agresor empujándolo con la otra mano e introducción de la rodilla. Patada en la cabeza con la pierna libre.
- 2) El mismo ejercicio, pero en lugar de una patada, se rodea la cabeza con la pierna llevándola hasta el suelo. Llave con el brazo o talonazos. Si el adversario llegase a resistir después de rodearlo con la pierna, se le hace caer en la otra dirección hasta llevarlo al suelo sobre el vientre. Llave en el codo.
- 3) Liberación de sujeción del cuello, por un lado (Hon Gesa Gatame):
 - A) Se coge un punto sensible de la cabeza del agresor, se tira y se ataca en contra.

B) Doble puente, se pasa el cuerpo del adversario por encima invirtiendo la posición. Se continua con golpes según la situación.

C) Esconder la cabeza en protección, fuga de cadera, se engancha con la pierna la pierna del adversario, giro del cuerpo pasándolo por encima, golpeo desde la espalda.

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.