

CINTURÓN NEGRO 1ª Darga



UV 1 – GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

Con compañero, desde la posición natural: 3 veces para a), b), c) y d)

- a) Golpe directo de puño/palma/picado directo. Hacia delante / en diagonal /hacia los lados.
- b) Patada directa. Hacia delante / en diagonal /hacia los lados.
- c) Encadenamiento directo de patada directa y directo de puño /palma /picado. Avanzando / en diagonal / hacia los lados. Mismo brazo, misma pierna.
- d) Encadenamiento directo de puño /palma /picado y patada directa. Avanzando / diagonal /hacia los lados. Mismo brazo, misma pierna.

UV 2 – SHADOW CODIFICADO DE 3 MINUTOS

Shadow boxing: Desplazamientos, encadenamientos variados de puño pie y esquivas.

Durante todo el Shadow, los golpes serán efectuados con las manos correctamente posicionadas, picados, palmas y puños en continua alternancia.

Técnicas impuestas en el siguiente orden:

- El candidato deberá efectuar un desplazamiento hacia adelante, hacia atrás, a derecha e izquierda simultáneamente con un directo de izquierda.
- Patadas con el pie delantero, avanzando en pas chassé: directa, circular, lateral, circular trasera, directa trasera.
- Patadas con el pie delantero, avanzando en paso deslizado: directa, circular, lateral, circular trasera.

En la sombra todas las técnicas impuestas deben ejecutarse al menos una vez en orden. Entre cada una de estas 13 técnicas impuestas el Shadow será improvisado. Los desplazamientos se ejecutarán en todas direcciones. Además de las patadas en pas chassé y deslizadas, el candidato deberá realizar como mínimo 20 patadas variadas, priorizando los encadenamientos con golpes de puño, palma, picado.

UV 3 – DEFENSAS CONTRA ATAQUES PUÑO PIE DESDE LA GUARDIA

Desde la posición de guardia, encadenamiento de al menos dos golpes y terminar con un agarre que favorezca la protección y coloque al candidato en posición de llevar al suelo.

a) Defensas contra ataques conocidos con antelación:

Todas las defensas sucesivas son bloqueos, contras y agarres.

- 1) Defensa contra directo al rostro de puño/palma/picado, de izquierda y de derecha.
- 2) Contra directo al cuerpo de puño izquierdo/derecho.
- 3) Contra patada directa al cuerpo, de izquierda/de derecha.
- 4) Contra patada circular nivel medio, de izquierda/de derecha.
- 5) Contra patada lateral nivel medio, de izquierda/de derecha.

- b) Defensas contra todas las patadas bajas.
- c) Defensas y respuestas contra ataque de puño o pie no conocido con antelación (5 veces)

En este ejercicio, hay que respetar varias reglas:

- No se puede retroceder ante el ataque del compañero.
- Realizar defensa y contra simultáneamente en la medida de lo posible.
- Incluso si ha sido tocado, el candidato continuará su contraataque.
- Tras la defensa y el primer contraataque, ningún movimiento del encadenamiento posterior debe ser inútil.

UV 4 – DEFENSAS CONTRA AGARRES

Liberación de todos los estrangulamientos y agarres por delante, detrás y laterales no conocidos con antelación, encadenamiento de al menos dos golpes.

UV 5 – DEFENSAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA (CUCHILLO / PALO)

a) Defensas básicas contra todos los ataques de palo y cuchillo (arma de madera o espuma) ejecutados tanto con la mano derecha como la izquierda:

- Palo de arriba abajo / lateral nivel alto, medio y bajo.
- Cuchillo de arriba abajo / de abajo a arriba / en picado (estocada) a todos los niveles y distancias.

b) Dos compañeros atacan simultáneamente al defensor. Uno está armado de un palo, el otro de un cuchillo. El defensor estará desarmado. (Duración:1'00)

UV 6 – DEFENSAS CONTRA AMENAZAS DE ARMAS DE FUEGO

Defensas y desarme contra amenazas de arma de puño:

- De frente al rostro, al cuerpo.
- De espalda, detrás de la cabeza, línea de los hombros, debajo de los hombros.
- De lado: delante del brazo, detrás del brazo.

Estas defensas se efectuarán contra un diestro o un zurdo; la amenaza lateral se podrá efectuar con la mano derecha o izquierda sobre el lado derecho o izquierdo.

UV 7 – COMBATE

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

Los golpes se dan de verdad para los candidatos de 18 hasta 40 años, y el combate es suave para los otros.

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, mínimo de técnica y respeto al compañero.

- Protecciones obligatorias: guantes de boxeo mínimo 12 oz., coquilla y espinilleras.
- Protecciones recomendadas: rodilleras y bucal.

Normas de seguridad:

- Si un luchador es tocado duramente, el encadenamiento que sigue debe ser ligero o pararse según el grado de dureza.
- Los cabezazos deben ser simulados.
- En lugares no protegidos y frágiles como las cervicales, los golpes deben ser simulados.
- Tras un golpe en los genitales, se debe parar y retroceder para simular la consecuencia del golpe real, como si no se hubiera llevado coquilla.