

# CINTURÓN AMARILLO



## UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA



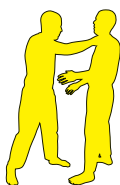
### GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

- a) Cabezazo.
- b) Codazos (9):
  - 1. De frente: circular, ascendente (uppercut), descendente.
  - 2. De lado: lateral, circular (brazo opuesto), ascendente.
  - 3. Trasero: circular, directo al cuerpo, ascendente.
- c) Golpe directo dado con el puño, la palma y en picado. En el sitio, avanzando y retrocediendo.
- d) Crochet.
- e) Golpe de martillo cuando el agresor está a nuestro lado.
- f) Patadas y rodillazos. En el lugar o desplazándose hacia el blanco al mismo tiempo.
  - 1. Rodillazo directo.
  - 2. Rodillazo circular.
  - 3. Patada directa.
  - 4. Patada circular.
  - 5. Patada lateral.
  - 6. Patada trasera directa.

### DEFENSAS

- g) Parar al agresor que avanza mediante un directo ligero dado con la palma y los dedos sin producir daños. En el sitio, avanzando y retrocediendo.
- h) 360° y 360° con contra simultánea.
- i) Contra un puñetazo directo a la cara:
  - 1. Defensa interior con la palma.
  - 2. Contra simultánea:
    - a. Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y contra simultánea de izquierda.
    - b. Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y contra simultánea de derecha.
- j) Contra una patada directa baja:
  - 1. Bloqueo con el pie, talón hacia el interior y contraataque.
  - 2. Si el agresor está a mi lado, bloqueo con el pie, el talón hacia el exterior y contraataque.
- k) Contra un low-kick:
  - 1. Bloqueo con la tibia y contraataque.
  - 2. Patada directa a los genitales.
- l) Contra una patada circular por encima de la cintura:
  - 1. Defensa exterior del antebrazo y patada directa a los genitales.

## UV2- LIBERACIÓN DE AGARRRES



a) Liberación de estrangulamiento frontal:

1. Parada del agresor antes del estrangulamiento.
2. Quitar una mano y contraataque simultáneo con la otra.
3. Quitar las manos del estrangulador y rodillazo.

b) Liberación de un agarre de cuello de lado con el antebrazo (Candado):

Ataque de la palma a los genitales y agarre de un punto sensible (ojo, nariz, pelo, barba, comisura de los labios); y desenganchar el agresor hacia atrás, proyección.

c) Liberación de estrangulamiento lateral.

d) Liberación de estrangulamiento trasero en sitio y tirando:

Enganche hacia abajo de las manos del agresor mientras se retrocede en diagonal y ataque con la mano en los genitales y codazo a la barbilla, media vuelta y patada baja. Posibilidad de hacer una llave de muñeca. Otras opciones son posibles después del golpe a los genitales.

## UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



a) Voltereta hacia delante hombro derecho e izquierdo.

b) Voltereta hacia atrás hombro derecho e izquierdo.

c) Caída hacia delante amortiguada.

d) Caída amortiguada lateral.

e) Caída hacia atrás amortiguada.

## UV4- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TÉCNICAS DE COMBATE



### BASES

a) Posición de guardia general.

b) Desplazamientos en todas las direcciones.

c) Desplazamientos en diferentes direcciones para salir y esquivar los golpes rompiendo la distancia y cambiando de dirección.

### GOLPES

d) Cabezazos.

e) Codazos:

1. Circular.
2. Descendente en diagonal.
3. Ascendente (uppercut).
4. Directo avanzando, antebrazo vertical.
5. Descendente.

- f) Puñetazos:
1. Golpe directo con el puño, palma y picado, a la cara y a la garganta.
  2. Golpe directo con el puño, palma y picado desplazándose.
  3. Puñetazos directos al cuerpo: en ataque y en defensa.
  4. Encadenamiento de todos los directos.
  5. Crochet a diferentes alturas y diferentes distancias.
- g) Golpe de martillo.
- h) Patadas y rodillazos:
1. Rodillazo directo.
  2. Rodillazo circular.
  3. Patada directa.
  4. Patada circular.
  5. Patada lateral.
  6. Patada trasera directa.
  7. Se realizarán todas las patadas aprendidas avanzando en paso que sustituye "chassé".
- i) Encadenamiento puñetazo y patada, y viceversa.
- j) Sombra (Shadow).

---

## DEFENSAS CONTRA PUÑETAZOS

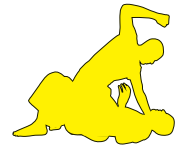
- k) Contra un puñetazo directo a la cara, defensa y contra simultánea:
1. Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y contra simultánea de izquierda.
  2. Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y contra simultánea de derecha.
- l) Defensa acompañando: Contra un directo del brazo derecho (trasero): parada interior de la palma izquierda y contra de la derecha simultánea, bajando posteriormente el brazo derecho del atacante.
- m) Contra un crochet a la cara: el lado exterior del antebrazo golpeará el brazo del atacante. La cabeza en protección, hundida entre los hombros.
- n) Contra un puñetazo directo al cuerpo: parada interior del antebrazo (vertical) y contra de un directo.

---

## DEFENSAS CONTRA PATADAS

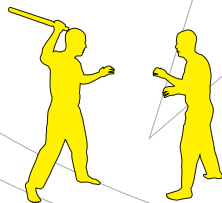
- o) Contra una patada directa izquierda o derecha a los genitales:
1. Defensa interior de la pierna delantera y contraataque.
  2. Bloqueo del pie delantero (talón al exterior) y contraataque.
  3. Bloqueo del pie trasero (talón al interior) y contraataque.
- p) Contra una patada directa de izquierda o de derecha al cuerpo: parada interior del antebrazo (antebrazo vertical) y contra de un directo.
- q) Contra low-kick:
1. Peso en la pierna delantera para endurecer la pierna y contraataque.
  2. Bloqueo con la tibia y contraataque.
  3. Retirar la pierna delantera y contraataque.
  4. Patada directa con la pierna delantera a los genitales contra un low kick de la pierna trasera.
- r) Contra una patada circular al cuerpo por encima de la cintura: defensa exterior del antebrazo y patada directa a los genitales.

## UV5- SUELO : EL OBJETIVO ES SOBRE TODO NO QUEDARSE EN EL SUELO



- a) Movimiento básicos en el suelo:
  - 1. Puente.
  - 2. Fuga de cadera (Gamba).
- b) Defensa contra un agresor de pie.
  - 1. Posición de defensa de espalda al suelo.
  - 2. Agresor en movimiento: desplazamientos sobre la espalda, los dos pies en guardia o eventualmente con la ayuda de un pie en el suelo.
  - 3. Levantarse pasando por la posición sentada. Posibilidad de golpear desde la posición sentada.
- c) Técnicas en la guardia:
  - 1. Aprendizaje de la posición. El agresor está boca arriba, el defensor está entre sus piernas: estabilizar, golpear y levantarse.
  - 2. El defensor está boca arriba y el agresor está entre sus piernas:
    - a. Defensa contra golpes cubriéndose la cabeza.
    - b. Fuga de cadera, pie en la cadera del agresor, patada a la cara y levantarse.
- d) Técnicas en posición montada:
  - 1. Aprendizaje de la posición. El agresor está boca arriba, el defensor sentado a caballo sobre él: estabilizar, golpear y levantarse.
  - 2. Defensas: El defensor está boca arriba y el agresor está a caballo sobre él.
    - a. Defensas contra golpes cubriéndose la cabeza y puente.
    - b. Puente (posibilidad de empujar con una rodilla) y/o doble puente para derribar al agresor.

## UV6- ARMAS BLANCAS



- a) Utilización de objetos *in situ* como armas de defensa, como escudos o como armas blancas. Consignas de seguridad elementales.
- b) Si un agresor está armado con un cuchillo y está al alcance, reaccionar antes del comienzo de su ataque: según la distancia patada directa a los genitales o puñetazo directo.
- c) Defensas contra ataques de cuchillo de arriba a abajo:
  - 1. Parada del antebrazo en 360°. Ídem con contra simultánea. Posibilidad de huida o de patada.
  - 2. Patada directa al cuerpo con o sin avance según la distancia. La patada se da de preferencia con la pierna opuesta a la mano que agarre el cuchillo.
- d) Defensas contra ataques de cuchillo de abajo a arriba:
  - 1. Parada del antebrazo en 360°. Ídem con contra simultánea. Posibilidad de huida o de patada.
  - 2. Patada directa al cuerpo sin avance. La patada se da a la barbilla o al cuerpo y de preferencia con la pierna opuesta a la mano que agarre el cuchillo.