

CINTURÓN NEGRO 5ª Darga



UV 1 – REVISIONES

a) El candidato será interrogado sobre elementos del programa yendo desde el cinturón amarillo hasta el cinturón negro 4ª Darga. No sabrá con antelación lo que se le preguntará y deberá conocer bastante bien todas las técnicas y sus principios (particularmente las volteretas) para obtener la media en cada una de ellas. La duración de esta prueba será de al menos 30 minutos.

b) El candidato deberá reaccionar a ataques y amenazas sorpresa: agarres desde todos los ángulos, ataques de puño pie, ataques de cuchillo, palo y cadena, amenaza desde todos los ángulos frente a cuchillo, pistola y fusil.

UV 2 – SHADOW CODIFICADO DE 3 MINUTOS - EN GUARDIA CONTRARIA

Shadow boxing en guardia contraria: Desplazamientos, encadenamientos variados de pie-puño y esquivas.

Técnicas impuestas en el siguiente orden:

- El candidato deberá efectuar un desplazamiento hacia adelante, hacia atrás, a derecha y a izquierda simultáneamente con un directo de derecha.
- Patadas con el pie delantero, avanzando en pas chassé: directa, circular, lateral, circular trasera, directa trasera. En la patada lateral, después del avance en chassé, el candidato debe quedarse en equilibrio en la posición de la patada.
- Mínimo 10 patadas con el pie adelantado sin poner el pie en el suelo.
- Encadenamiento de puñetazos directos avanzando con desplazamientos muy cortos.
- Patadas en salto:
 - Patada directa con la pierna trasera, girarse y patada en salto con canto interior en forma de bofetón. Las dos patadas se dan con el mismo pie (pie derecho para un diestro).
 - Misma técnica pero comienza con una patada circular (pierna atrasada).
 - Misma técnica (comienza con una patada circular) y termina con una circular
 - Patada trasera en giro saltada. El golpe se da con el dorso del pie trasero, los dedos del pie orientados hacia arriba.
 - Patada trasera en giro saltada. El golpe se da con el talón.
 - Patadas con el pie delantero, avanzando en paso-deslizado: directa, circular, lateral, circular trasera.
- Encadenamiento de puñetazos directos retrocediendo con desplazamientos muy cortos.

En la sombra todas las técnicas impuestas deben ejecutarse al menos una vez en orden; los golpes deben efectuarse con las manos correctamente posicionadas: picados, palmas y puños en continua alternancia. Entre cada una de estas técnicas impuestas el Shadow será improvisado. Los desplazamientos se ejecutarán en todas direcciones. Además de las patadas impuestas, el candidato deberá realizar como mínimo 20 patadas variadas.

UV 3 – DEFENSAS CONTRA ATAQUES PUÑO PIE


a) Principios fundamentales de defensas, el candidato está en el suelo, su compañero de pie. Ejecución de las técnicas de desplazamientos en el suelo así como también las defensas básicas contra un atacante de pie.

b) Ataques desconocidos desde atrás: desde una posición neutra, el candidato es atacado por detrás con patadas y puñetazos. El defensor, se girará una vez de un lado, una vez del otro y utilizará paradas, contraataques, agarres y derribos.

UV 4 – AGARRES / CONTROLES / SUELO

- a) Diferentes llaves de dedos, muñeca, codo, hombro con control llevando al suelo o conduciendo al compañero. El candidato debe efectuar todas las llaves viniendo de frente, de lado o por detrás.
- b) Liberación de diferentes agarres antes del cierre de la llave.
- c) Trabajo en equipo para controlar a un individuo.
- d) Abrirse paso en un grupo:
- para atravesar rápidamente una multitud compacta
 - estando armado de un arma de puño, de hombro, sin violencia.
- e) El candidato será interrogado sobre los elementos del programa de suelo del cinturón marrón. No sabrá con antelación lo que se le pedirá y tendrá que conocer todas las técnicas y sus principios.
-

UV 5 – ARMAS BLANCAS : PALO / CUCHILLO

- a) Ataques desconocidos desde atrás: desde una posición neutra, el candidato es atacado por detrás con palo o cuchillo. Los ataques no son conocidos con antelación y el candidato ejecutará las diferentes defensas con desarme y se girará una vez de un lado y una vez del otro. Durante los ataques de cuchillo el candidato deberá efectuar la defensa con los pies o antebrazos. Los ataques se efectuarán tanto con mano derecha como izquierda, dentro de los ataques siguientes:
- Ataques de palo: de arriba abajo, circular a derecha e izquierda, nivel medio o alto, circular bajo.
 - Ataques de cuchillo: de arriba abajo, picado todos los niveles, cruzado nivel alto, de abajo arriba.
- b) Combate suave. El candidato está desarmado, su compañero está armado de un cuchillo.
- c) Neutralización de centinela (Voltereta tamak / ataque con cuchillo). 
-

UV 6 – ARMAS DE FUEGO

- a) Protección de un arma de puño en su funda. El compañero viene desde todas las direcciones.
- b) Combate suave sin arma, el compañero desenfunda un arma de puño.
-

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, espinilleras y bucal.
- Protecciones recomendadas: rodilleras y protector de pecho (para las mujeres).

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.
- Durante una proyección el luchador debe tener en cuenta la seguridad del contrario.