

CINTURÓN AZUL



UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA

GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

a) Golpes con el canto interior del antebrazo.

DEFENSAS

b) El agresor está a un lado de la víctima, de frente. Contra un puñetazo directo a la cara:

1. El agresor esta a mi izquierda: defensa exterior con la mano izquierda con la palma vuelta hacia el exterior contra una izquierda, esquiva de la cabeza y desplazamiento, y contra del brazo derecho.

2. El agresor esta a mi derecha: defensa exterior con la mano derecha con la palma vuelta hacia el exterior contra una derecha, esquiva de la cabeza y desplazamiento, y contra del brazo izquierdo.

En ambos casos, se cogerá, si es posible, el brazo del agresor.

c) Contra una patada circular al cuerpo o a la cara: Salto hacia delante y defensa con los dos brazos posicionados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al agresor.



UV2- LIBERACIÓN DE AGARRES

a) Liberación de agarre a una mano de frente de camiseta, chaqueta u otra prenda firme:

1. Contraataques con patadas y puñetazos si no hay otra alternativa.

2. Retroceder un paso y bajar rápidamente el brazo hacia el interior con un movimiento giratorio.

3. El mismo ejercicio, se sigue con una llave sobre el codo o el hombro.

4. Paso hacia atrás y bajamos rápidamente el brazo hacia el exterior con un movimiento giratorio.

5. Mismo ejercicio, continuamos con una llave al codo o al hombro.

6. Llave sobre el pulgar de la mano que sujeta. La otra mano coge firmemente la muñeca del agresor o lo mantiene a distancia.

b) Liberación de agarre a dos manos de frente de camiseta, chaqueta u otra prenda firme:

1. Retroceder un paso rotando el tronco, el brazo levantado y llevado hacia el interior, contraataque en golpe de martillo, del canto de la mano o del codo, y rodillazo.

2. Retroceder un paso rotando el tronco, agarre de la mano del agresor y volverse rápidamente por el otro lado realizando una llave a la muñeca y al codo del agresor.

3. Llave sobre el pulgar.

c) Liberación de un agarre por detrás, del hombro o de la ropa, tirando o empujando: levantar el brazo por el lado del agarre dándose la vuelta avanzando hacia el agresor y contraatacando.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



a) Caída hacia delante amortiguada con los antebrazos.

UV4- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TÉCNICAS DE COMBATE



GOLPES

- a) Patada de arriba a abajo con el martillo, dada con el talón (Kakato).
b) Golpes con el canto interior del antebrazo.

DEFENSAS CONTRA PATADAS

- c) Defensa contra patada lateral:
1. Parada con la mano delantera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del agresor, al mismo tiempo que nos echamos hacia atrás. El peso del cuerpo está sobre el pie trasero. Ataque en contra.
 2. Parada con la mano delantera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del agresor, al mismo tiempo que avanzamos en diagonal la pierna trasera.
 3. Parada con la mano trasera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del agresor, al mismo tiempo que avanzamos en diagonal la pierna delantera.
 4. Defensa exterior en picado con el brazo trasero. El impacto de la desviación se hará sobre la parte exterior del antebrazo.
 5. Contra un golpe dado al nivel medio o alto: defensa interior con el interior del antebrazo y contraataque.
- d) Defensa contra patada circular:
1. Contra un patada circular de la pierna delantera: salto hacia delante y defensa con los dos brazos colocados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al agresor. La posición de los brazos puede ser utilizada contra una patada entre las piernas.
 2. Contra patada circular alta: parada con el antebrazo, se levanta la pierna que golpea por encima de la cabeza, en el mismo movimiento hay que incorporarse proyectando al agresor y contraatacando.
- e) Defensa contra una patada circular trasera: salto hacia delante y defensa con los dos brazos posicionados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyección del agresor.
- f) Defensa contra una patada en giro: patada en la parte trasera del agresor al inicio de su ataque.

BARRIDOS

- g) Barrido con patada circular de la pierna delantera.
Posibilidad de avanzar con un paso que sustituye ("chassé").
h) Barrido con patada circular de la pierna trasera.
i) Barrido con patada en giro circular alta.

LLEVADAS AL SUELO

- j) Segado con la pierna en diagonal hacia el exterior y hacia atrás (O Soto Gari).
- k) Proyección de cadera agarrando la cabeza. Posibilidad de segar una pierna.
- l) Proyección de cadera agarrando las caderas. Posibilidad de segar una pierna.
- m) Proyección de hombro. Posibilidad de segar una pierna.
- n) Ganchito exterior o interior de la pierna delantera o trasera.
- o) Barrido de las piernas del agresor hacia atrás por la pierna del defensor.



- a) El defensor está boca arriba, el agresor está entre sus piernas (en la guardia):
 - 1. El agresor estrangula al defensor con su antebrazo: empujarle con las piernas y traerle en control “cabeza y brazo”, derribarle o tomar su espalda.
 - 2. Técnica anti violación: el agresor tiene los brazos bajo las piernas del defensor:
 - a. Golpe con los dedos en los ojos y patada a la cara.
 - b. Compresión de la laringe colocando sus manos en la garganta del agresor, cruzar las piernas y apretar.
- b) El defensor está boca arriba. El agresor está a caballo sobre él (posición de montada) y le estrangula con su antebrazo: bloqueo del brazo y puente del lado del brazo que estrangula.
- c) Liberación de estrangulamiento en el suelo, la víctima boca arriba y el agresor a su lado:
 - 1. Se engancha una de las manos que estrangulan, con la otra mano se empuja al agresor para alejarse y se introduce la rodilla. Patada con el talón o la tibia en la cabeza con la pierna libre. Levantarse.
 - 2. El mismo ejercicio pero en lugar de una patada, se rodea la cabeza con la pierna llevándola hasta el suelo. Llave en el codo o talonazos. Levantarse.
- d) Liberación de agarre de guillotina:
 - 1. Ataque a los ojos si es posible.
 - 2. Si los ojos no son accesibles, pasar la mano hacia la espalda, desplazarse y comprimir el cuello del agresor con el hombro. Si no funciona, reintentar con los dedos a los ojos.



DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO

Defensas contra ataques circulares en ida y vuelta tipo cuchilla de afeitar:

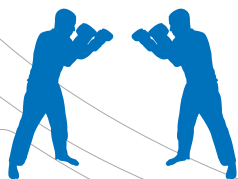
- a) Antes del ataque, posibilidad de lanzar un objeto ligero en dirección del agresor y seguir inmediatamente con un contraataque. Puede ser eficaz contra cualquier tipo de agresión con cuchillo.
- b) Patada directa.

- c) Esquiva y patada circular o lateral (como contra cuchillo en picado).
- d) Esquiva del tronco hacia atrás y:
1. Parada de los dos antebrazos, control del brazo armado con el brazo izquierdo y golpe simultáneo de la derecha. Desarme.
 2. Parada de los dos antebrazos, contra de la izquierda, seguido de una derecha con control continuo del brazo armado. Desarme.
 3. Parada y control del antebrazo izquierdo, contra de la derecha simultánea. Desarme.
 4. Parada del antebrazo derecho y contra simultáneo de al izquierda, seguido del control del brazo armado con el antebrazo izquierdo y golpe simultáneo de la derecha. Desarme.
- e) Si el agresor está muy cerca, posibilidad de parar el ataque desde el primer golpe.

DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE PALO

- f) Defensa contra un golpe de palo de arriba a abajo:
1. Ataque a una mano ángulo abierto: salto hacia delante al interior con una parada exterior en picado del brazo frente al palo mientras nos inclinamos hacia delante y damos un puñetazo directo simultáneo. Contraataque y desarme.
 2. Ataque sobre el eje central a una mano (ángulo cerrado) o dos manos: salto hacia delante y parada exterior en picado mientras nos inclinamos hacia delante.
El encadenamiento será diferente según si hemos avanzado una pierna u otra.
- g) Defensa contra un golpe de palo circular o del revés por encima de la cintura: salto hacia delante con los dos brazos colocados en cruz, uno abajo, otro arriba, agarre del brazo y contraataque.
- h) Defensa contra golpe de palo circular o del revés apuntando las piernas: salto hacia delante levantando la pierna en dirección de la mano armada y contraataque.

UV7- COMBATE



a) Combate a distancia de cuerpo a cuerpo: cabezazos, codazos, rodillazos, dedos en los ojos, proyecciones, barridos, llaves, mordiscos.

b) 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.