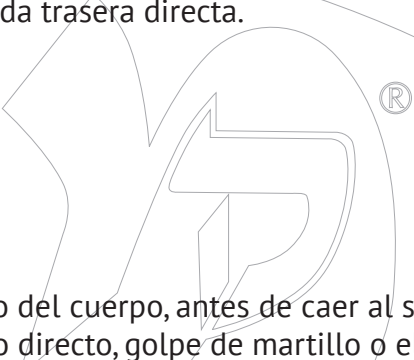


CINTURÓN MARRÓN



UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA

GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

- a) Encadenamiento de dos patadas:
1. Dos patadas directas.
 2. Patada directa y patada circular.
 3. Patada de frente exterior (bofetada) y patada directa.
 4. Patada trasera en uppercut y patada trasera directa.
- b) Patadas en salto:
1. Rodillazo con salto directo.
 2. Rodillazo con salto circular.
 3. Patada con salto directa.
 4. Patada con salto circular.
 5. Patada con salto lateral.
 6. Patada con salto directa en medio del cuerpo, antes de caer al suelo, se coge al agresor y se ataca con la otra mano con un puñetazo directo, golpe de martillo o el canto.
- 

DEFENSAS

- c) Contra varios agresores que rodean al defensor: finta de retroceso y salto hacia delante golpeando con los antebrazos.



UV2- LIBERACIÓN DE AGARRES

- a) Liberación de agarre del cuello lateral:
1. El agresor baja girando: seguir el movimiento hacia delante y proyección.
 2. Presión hacia abajo sobre las cervicales: proyección trasera con la pierna en barrera.
- b) Liberación de estrangulamiento trasero con el antebrazo, el agresor empuja hacia delante: proyección delantera.
- c) Liberación del “doble Nelson”:
1. Bajar firmemente los brazos, codazos a la cara, coger uno o varios dedos y hacer palanca sobre ellos.
Posibilidad de dar un talonazo a los genitales.
 2. Proyección hacia delante.
 3. Proyección hacia atrás.

d) Liberación de abrazos:

1. Delantera empujando: retroceso de un paso dando un golpe con el antebrazo. Continuación con proyección o con llave de cervical.
2. Trasera cerrada empujando: proyección delantera.
3. Trasera abierta empujando: proyección delantera.

e) Liberación de llave de hombro o muñeca en la espalda (llave del policía):

1. Codazos en el movimiento.
2. Inclinación del pecho, bajada al suelo y patada.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



a) Todas las volteretas y caídas desde el cinturón amarillo.

UV4- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TÉCNICAS DE COMBATE



GOLPES

a) Patadas en salto:

1. Rodillazo en salto directo.
2. Rodillazo en salto circular.
3. Patada en salto directa.
4. Patada en salto con giro lateral.
5. Patada giratoria en salto - golpe con el talón.
6. Patada giratoria en salto - golpe con el canto del pie.
7. Patada directa, giro y patada con salto interior en forma de bofetón con el mismo pie.
8. Patada circular, giro y patada con salto interior en forma de bofetón con el mismo pie.
9. Patada circular, giro y patada con salto circular con el mismo pie.

DEFENSAS

b) Defensas y respuestas contra un golpe de puño o pie no conocido con antelación (5 veces).

En este ejercicio, se imponen varias reglas:

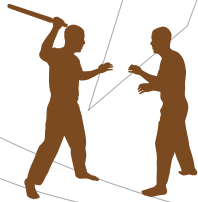
- No retroceder frente al ataque del compañero.
- Defensa/contras simultáneas en la medida de lo posible.
- Aunque nos toquen, reaccionar con un contraataque.
- Después de la defensa y el primer contraataque, ningún movimiento debe ser inútil en los encadenamientos siguientes.

UV5- SUELO



- a) Defensor en el suelo, sentado o tumbado, agresor de pie: técnicas de desequilibrio:
 1. Abrir las piernas del agresor barriendo sus tobillos hacia el exterior con golpes repetidos de nuestros pies, y patada a los genitales.
 2. Enganchar un talón y empujar la rótula con la otra pierna o en el lateral de la rodilla.
 3. Técnica del cinturón naranja: agarre del tobillo más cercano, ganchito con el pie detrás de su rodilla más alejada y empujar con el otro pie en su cadera para tirarle al suelo.
- b) Liberación de un agarre de cuello de lado con el antebrazo (mismo agarre que de pie pero en el suelo): coger un punto sensible (ojo, nariz, pelo, barba y comisura de los labios) y golpe a los genitales con la otra mano, derribándolo.
- c) Liberación de llave de codo (juji gatame) antes de que se cierre la llave: pivotar el pulgar hacia el exterior y desplazamiento del cuerpo para salir de la llave.
- d) Liberación de un agarre de cuello lateral (control latero costal), de tipo judo:
 1. Aprendizaje de la posición.
 2. El defensor esta boca arriba, el agresor esta en posición de control latero costal:
 - a. Agarre de un punto sensible de la cara (ojo, pelo, barba, debajo de la nariz, comisura de los labios) del agresor y hacerlo pasar por encima suyo o sustraerse y llevar hacia atrás en función de su reacción. Estabilizar y contraatacar. Levantarse.
 - b. Si el agresor tiene la cabeza alta: enrollar la cabeza del agresor con la pierna más alejada y llevar firmemente esta pierna al suelo. Golpear y levantarse.
 - c. Si el agresor pega su cabeza al suelo hacia delante: golpear su nuca con la palma de la mano opuesta y volver a agarrar un punto sensible de la cara para derribarlo.

UV6- ARMAS BLANCAS



DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO

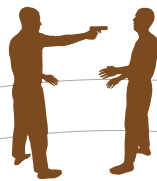
- a) Parada contra un ataque de cuchillo de abajo a arriba:
 1. Parada del antebrazo izquierdo avanzando en diagonal hacia el exterior contra un ataque dado con la mano derecha, contraataque del puño trasero y desarme.
 2. Parada del antebrazo derecho contra un golpe dado con la mano derecha, cambio de mano agarrando el antebrazo armado y atacando con el otro.
- b) Paradas contra ataques desde todos ángulos y de todos los tipos.
En los ataques por detrás el defensor girará la cabeza para poder ver la acción del atacante.
- c) Ejercicios de paradas cuando el defensor está sentado sobre una silla o en el suelo.
- d) Ejercicios de paradas cuando el defensor está tumbado.

DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE PALO

- e) Paradas contra ataques desde todos ángulos (360° alrededor del defensor) y de todos los tipos (golpes de arriba a abajo y laterales; nivel alto, medio y bajo).
En los ataques por detrás el defensor girará la cabeza para poder ver la acción del atacante.

DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE BAYONETA O PALO EN PICADO

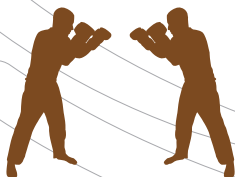
- f) Parada interior con la palma y avance en diagonal hacia el lado interior del asaltante. Se coge el arma con las dos manos y contraataque.
- g) Parada interior con la palma y avance en diagonal, hacia el lado exterior del asaltante. Se coge el arma con las dos manos y contraataque.
- h) Misma parada y golpe de antebrazo a la garganta y luego estrangulamiento doblando al asaltante sobre nuestra espalda. Llevarle al suelo.
- i) Contra un ataque de arriba a abajo: parada interior de la mano o del antebrazo sobre el exterior del antebrazo delantero del atacante, al principio de su ataque.



UV7- ARMAS DE FUEGO

Neutralización de un agresor que amenaza con un arma de puño:

- a) Amenaza de frente a distancias y niveles diferentes.
- b) Amenaza de lado, delante del brazo, arma en contacto con el defensor.
- c) Amenaza de lado, detrás del brazo, arma en contacto con el defensor.
- d) Amenaza detrás de la cabeza, arma en contacto con el defensor.
- e) Amenaza en la espalda en la línea de hombros (percha), arma en contacto con el defensor.
- f) Amenaza en la espalda, por debajo de la línea de hombros, arma en contacto con el defensor.



UV8- 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.