


CINTURÓN NEGRO 2ª Darga



UV 1 – GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

Con compañero, desde la posición neutra:

- Encadenamiento de 2 puñetazos / palmas/ picados directos seguidos acercándose de dos codazos. Hacia delante / en diagonal/ hacia los lados.
- Encadenamiento patada directa y 2 puñetazos / palmas/ picados directos seguidos de dos codazos reduciendo la distancia. Ej: pie izquierdo, puño izquierdo, palma derecha, codo izquierdo, codo derecho.
- Encadenamiento de 2 puñetazos / palmas/ picados directos seguidos de 2 puñetazos en crochet reduciendo la distancia y terminando con una patada directa. Ej: Picado mano derecha en directo, directo palma izquierda, avance y crochet derecho, crochet izquierdo, patada directa pierna delantera.

UV 2 – SHADOW CODIFICADO DE 3 MINUTOS

Shadow boxing: 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 izquierda.
- 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.
- 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.

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 DESDE LA GUARDIA

Las defensas son paradas/contras, agarres y derribos al suelo lógicos y con el mínimo de fuerza posible.

a) Defensas contra ataques conocidos con antelación:

- Defensa contra directo al rostro de puño/palma/picado, de izquierda y de derecha.
- Contra directo al cuerpo de puño izquierdo/derecho.
- Contra patada directa al cuerpo, de izquierda/de derecha.
- Contra patada circular nivel medio, de izquierda/de derecha.
- 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 / SUELO

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

b) El candidato será interrogado sobre los elementos del programa de suelo del cinturón naranja.

No sabrá con antelación lo que se le pedirá y tendrá que conocer todas las técnicas y sus principios.

UV 5 – ARMAS BLANCAS (CUCHILLO / PALO)

a) Defensas básicas y desarme 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 contra uno: dos compañeros atacan simultáneamente al defensor. Uno está armado de un palo, el otro de un cuchillo. El defensor estará desarmado: desarme y utilización del arma para protegerse.

(Duración:1'00)

c) Ataques desde todos los ángulos: Defensas, contraataques y desarmes contra todos los ataques desde todos los ángulos contra un palo o un cuchillo.

d) Ataques de cuchillo con agarre o golpe de antemano:

- Agarre + cuchillo: El agresor efectúa un agarre de una mano y cuchillada con la otra.
- Golpe + cuchillo: El agresor da un puñetazo o patada seguido de una cuchillada.

e) Amenazas de cuchillo: Todas las neutralizaciones en la medida de lo posible de diferentes amenazas contra cuchillo. Las amenazas son de pie, estáticas y en movimiento.

f) Utilización del cuchillo o del palo: Cuchillo contra palo o cuchillo, palo contra palo o cuchillo. Defensas estando armado de un palo o de un cuchillo contra un compañero armado de un cuchillo o de un palo. Trabajo técnico y combate.

UV 6 – ARMAS DE FUEGO

a) Defensas contra amenazas de arma de puño a efectuar contra un diestro o un zurdo, las amenazas son de pie, estáticas, y en movimiento:

- de frente al rostro, al cuerpo.
- de lado: sien, oreja, delante del brazo, detrás del brazo.
- por la espalda detrás de la cabeza, altura de hombros, debajo de los hombros.

b) Protección de un grupo: el agresor armado con un arma de puño o una granada amenaza a un tercero, el defensor se posiciona detrás del agresor y lo desarma.

UV 7 – COMBATE

a) 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.

b) Como máximo 5 minutos después, combate suave 1x2 minutos contra dos compañeros.