

CINTURÓN NEGRO 3ª Darga



UV 1 – GOLPES DESDE LA POSICION DE GUARDIA

Con compañero, desde la posición de guardia:

- Encadenamiento de 2 puñetazos / palmas/ picados directos (del brazo delantero y luego del brazo trasero) seguidos de un crochet del puño delantero, de un codazo del brazo trasero y de una patada circular de la pierna delantera.
- Encadenamiento de 2 puñetazos / palmas/ picados directos (del brazo delantero y luego del brazo trasero) seguidos de un codazo del brazo delantero, de un crochet del puño trasero y de una patada circular de la pierna trasera.

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.
 - 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 orientado 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 DESDE LA GUARDIA

Los ataques se realizarán desde el lateral del candidato tanto por el lado derecho como el izquierdo. Las defensas son paradas/contras, agarres y derribos al suelo lógicos y con el mínimo de fuerza posible.

Defensas contra ataques conocidos con antelación:

- 1) Defensa contra directo al rostro de puño/palma/picado, de izquierda/de derecha.
- 2) Contra directo al cuerpo de puño izquierdo/derecho.
- 3) Contra patada directa al cuerpo, de izquierda/de derecha.
- 4) Contra patada circular nivel medio, de izquierda/de derecha.
- 5) Contra patada lateral nivel medio, de izquierda/de derecha.

UV 4 – DEFENSA CONTRA AGARRES / CONTROLES / SUELO

- a) Los ojos cerrados: Liberación de todos los estrangulamientos y agarres delanteros, traseros y laterales no conocidos con antelación.
- b) Ejercicios de control. El candidato deberá conocer todos los controles desde todos los ángulos.
 - Llaves de muñeca, llaves de dedos.
 - Control brutal por detrás.
 - Control de frente girando al compañero.
 - Llave de codo y de hombro conduciendo al agresor al suelo.
 - Llave de codo conduciendo al agresor hacia delante o hacia atrás por un lado.
- c) El candidato será interrogado sobre los elementos del programa de suelo del cinturón verde. No sabrá con antelación lo que se le pedirá y tendrá que conocer todas las técnicas y sus principios.

UV 5 – ARMAS BLANCAS

- a) Palo: Ataques con palo en diagonal de arriba hacia abajo. El atacante es diestro y viene sobre la diagonal derecha del candidato y viceversa.
- b) Cadena: Ejercicios de defensas contra un atacante armado de una cadena.
- c) Defensa de un tercero: Ejercicios de defensas contra un agresor que ataca a un tercero. El defensor podrá estar detrás, a los lados, delante del agredido o detrás del agresor
- d) Ejercicio de combate suave a manos vacías contra un compañero armado de un cuchillo o de un palo.

UV 6 – ARMAS DE FUEGO

- a) Fusil: Defensas contra amenazas de fusil desde todos los ángulos, inmóvil o en movimiento.
- b) Fusil y pistola: Defensas contra amenazas estando sentado o contra un muro en todos los ángulos.
- c) Pistola: El agresor agarra con una mano y amenaza con la otra: agarre de brazo, de la ropa, del cuello.
- d) Pistola: Prevención de ataque. El agresor está a punto de desenfundar su arma de puño.

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.