

CINTURÓN NEGRO 4ª Darga



UV 1 - GOLPES DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA - GUARDIA CONTRARIA

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 - 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.
- 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

- Un primer compañero ataca al candidato de frente puñetazos o patadas desde el rostro hasta las piernas. El candidato ejecuta defensas contraataques. Un segundo compañero ataca al candidato desde uno de los lados (izquierda o derecha) con puño o patada desde el rostro hasta las piernas, justo después del contraataque de este último. Los ataques de los compañeros no son conocidos con antelación.
- Ataques desconocidos por detrás: desde una posición neutra, el candidato es atacado por detrás con puños y patadas. El defensor, girando hacia su mejor lado utilizará paradas, contraataques, agarres y derribo al suelo.

UV 4 – AGARRES / CONTROLES / SUELO

- a) Técnica sencilla que consiste en utilizar un cinturón, una cuerda, una cadena o un cordón.
- b) Ejercicio de combate muy suave utilizando llaves de dedos, muñecas, codo, hombro, rodilla, tobillo. Los compañeros realizarán este ejercicio por turnos.
- c) El candidato será interrogado sobre los elementos del programa de suelo del cinturón azul. 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 para encarar la agresión por su mejor lado. 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 estará desarmado, su compañero estará armado de un cuchillo o de un palo.

UV 6- ARMAS DE FUEGO

- a) Utilización de un arma puño o de hombro como arma blanca.
- b) Utilización de un arma de puño o de hombro como arma blanca con encadenamientos de puño pie
- c) Utilización de un arma de hombro para detener los ataques de otro arma de hombro utilizada como arma blanca.
- d) Voltereta delantera / trasera con arma de puño o de hombro. Se finaliza cayendo sobre el vientre, posicionándose sobre la rodilla o levantándose, el arma apuntando hacia delante, los lados o atrás.

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.