

CINTURÓN AMARILLO



UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA



GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

- a) Cabezazo.
- b) Codazos (9):
 - 1. De frente: circular, ascendente (uppercut), descendente.
 - 2. De lado: lateral, circular (brazo opuesto), ascendente.
 - 3. Trasero: circular, directo al cuerpo, ascendente.
- c) Golpe directo dado con el puño, la palma y en picado. En el sitio, avanzando y retrocediendo.
- d) Crochet.
- e) Golpe de martillo cuando el agresor está a nuestro lado.
- f) Patadas y rodillazos. En el lugar o desplazándose hacia el blanco al mismo tiempo.
 - 1. Rodillazo directo.
 - 2. Rodillazo circular.
 - 3. Patada directa.
 - 4. Patada circular.
 - 5. Patada lateral.
 - 6. Patada trasera directa.

DEFENSAS

- g) Parar al agresor que avanza mediante un directo ligero dado con la palma y los dedos sin producir daños.
- h) 360° y 360° con contra simultánea.
- i) Contra un puñetazo directo a la cara:
 - 1. Defensa interior con la palma.
 - 2. Contra simultánea:
 - Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y contra simultánea de izquierda.
 - Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y contra simultánea de derecha.
- j) Contra una patada directa baja:
 - 1. Bloqueo con el pie, talón hacia el interior.
 - 2. Si el agresor está a mi lado, bloqueo con el pie, el talón hacia el exterior.
- k) Contra un low-kick:
 - 1. Bloqueo con la tibia.
 - 2. Patada directa a los genitales.
- l) Contra una patada circular al cuerpo:
 - 1. Defensa exterior del antebrazo y patada directa a los genitales.

UV2- AGARRES



a) Liberación de estrangulamiento frontal:

1. Parada del agresor antes del estrangulamiento.
2. Quitar una mano y contraataque simultáneo con la otra.
3. Quitar las manos del estrangulador y rodillazo.

b) Liberación de un agarre de cuello de lado con el antebrazo (Candado):

Ataque de la palma a los genitales y agarre de un punto sensible (ojo, nariz, pelo, barba, comisura de los labios); y desenganchar el agresor hacia atrás, proyección.

c) Liberación de estrangulamiento lateral.

d) Liberación de estrangulamiento trasero en sitio y tirando:

Enganche hacia abajo de las manos del adversario mientras se retrocede en diagonal y ataque con la mano en los genitales y codazo la barbilla, media vuelta y patada baja. Posibilidad de hacer una llave de muñeca.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



a) Voltereta hacia delante hombro derecho e izquierdo.

b) Voltereta hacia atrás hombro derecho e izquierdo.

c) Caída hacia delante amortiguada.

d) Caída hacia atrás amortiguada.

e) Caída amortiguada lateral.

UV4- TECNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TECNICAS DE COMBATE



BASES

a) Posición de guardia general.

b) Desplazamientos en todas las direcciones.

c) Desplazamientos en diferentes direcciones para salir y esquivar los golpes rompiendo la distancia y cambiando de dirección.

GOLPES

d) Cabezazos.

e) Codazos:

1. Circular.
2. Descendente en diagonal.
3. Ascendente (uppercut).
4. Directo avanzando, antebrazo vertical.
5. Descendente.

- f) Puñetazos:
1. Golpe directo con el puño, palma y picado, a la cara y a la garganta.
 2. Golpe directo con el puño, palma y picado desplazándose.
 3. Puñetazos directos al cuerpo: en ataque y en defensa.
 4. Encadenamiento de todos los directos.
 5. Encadenamiento simple de dos puñetazos directos.
 6. Crochet a diferentes alturas y diferentes distancias.
- g) Golpe de martillo.
- h) Patadas y rodillazos:
1. Rodillazo directo.
 2. Rodillazo circular.
 3. Patada directa.
 4. Patada circular.
 5. Patada lateral.
 6. Patada trasera directa.
 7. Se realizarán todas las patadas aprendidas avanzando en paso que sustituye "chassé".
- i) Encadenamiento puñetazo y patada, y viceversa.
- j) Sombra (Shadow).

DEFENSAS CONTRA PUÑETAZOS

- k) Contra un puñetazo directo a la cara, defensa y contra simultánea:
- Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y contra simultánea de izquierda.
 - Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y contra simultánea de derecha.
- l) Defensa acompañando:
1. Contra un directo del brazo derecho (trasero): parada interior de la palma izquierda y contra de la derecha simultánea, bajando posteriormente el brazo derecho del atacante.
 2. Contra un directo del brazo izquierdo (delantero): parada interior de la palma derecha y contra de la izquierda simultánea, bajando posteriormente el brazo izquierdo del atacante.
- m) Contra un crochet a la cara: el lado exterior del antebrazo golpeará el brazo del atacante. La cabeza en protección, hundida entre los hombros.
- n) Contra un puñetazo directo al cuerpo: parada interior del antebrazo (vertical) y contra de un directo.

DEFENSAS CONTRA PATADAS

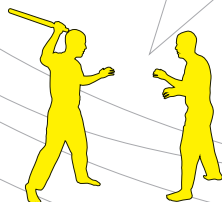
- o) Contra una patada directa izquierda o derecha a los genitales: defensa interior de la pierna delantera y contra en directo del brazo delantero, o bloqueo del pie delantero (talón al exterior) o del pie trasero (talón al interior).
- p) Contra una patada directa de izquierda o de derecha al cuerpo: parada interior del antebrazo (antebrazo vertical) y contra de un directo.
- q) Contra low-kick:
1. Peso en la pierna delantera para endurecer la pierna.
 2. Bloqueo con la tibia.
 3. Retirar la pierna delantera.
 4. Patada directa con la pierna delantera contra un low kick de la pierna trasera.
- r) Contra una patada circular al cuerpo:
1. Defensa exterior del antebrazo y patada directa a los genitales.

UV5- SUELO : EL OBJETIVO ES SOBRE TODO NO QUEDARSE EN EL SUELO



- a) Movimiento básicos en el suelo.
 - 1. Puente.
 - 2. Fuga de cadera (Gamba).
- b) Defensa contra un agresor de pie.
 - 1. Posición de defensa de espalda al suelo.
 - 2. Agresor en movimiento: desplazamientos sobre la espalda.
 - 3. Levantarse.
- c) Técnicas en la guardia.
 - 1. El defensor está entre las piernas del agresor, que está boca arriba en el suelo: aprendizaje de la posición, estabilizar, golpear y levantarse.
 - 2. El defensor está boca arriba y el agresor está entre sus piernas.
 - a. Defensa contra golpes: bloqueos, paradas y 360°.
 - b. Control de la cabeza. Dedos en los ojos.
 - c. Golpes: puñetazos, palmas, dedos en los ojos, codazos y talonazos.
 - d. Liberarse poniendo un pie en la cadera del agresor y dando una patada a la cara con la otra pierna. Levantarse.
- d) Técnicas en posición montada.
 - 1. El defensor está a caballo sobre el agresor, que está boca arriba. Aprendizaje de la posición, estabilizar, golpear y levantarse.
 - 2. El defensor está boca arriba y el agresor está a caballo sobre el.
 - a. Defensas contra golpes: bloqueos, paradas y 360°.
 - b. Puente (posibilidad de empujar con una rodilla).

UV6- ARMAS BLANCAS



- a) Utilización de objetos *in situ* como armas de defensa, como escudos o como armas blancas. Consignas de seguridad elementales.
- b) Si un agresor está armado con un cuchillo y está al alcance, reaccionar antes del comienzo de su ataque: patada directa a los genitales.
- c) Defensas contra ataques de cuchillo de arriba a abajo:
 - 1. Parada del antebrazo en 360°. Ídem con contra simultánea. No se sigue.
 - 2. Patada directa al cuerpo con o sin avance según la distancia. La patada se da de preferencia con la pierna opuesta a la mano que agarre el cuchillo.
- d) Defensas contra ataques de cuchillo de abajo a arriba:
 - 1. Parada del antebrazo en 360°. Ídem con contra simultánea. No se sigue.
 - 2. Patada directa al cuerpo con o sin avance según la distancia. La patada se da a la barbilla o al cuerpo y de preferencia con la pierna opuesta a la mano que agarre el cuchillo.