

CINTURÓN VERDE



UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA

GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

- a) Golpe con el canto exterior de la mano y del antebrazo.
- b) Patada con el canto del pie (bofetada):
 - 1. Con el canto interior.
 - 2. Con el canto exterior.
- c) Patada directa con salto de tijeras.

DEFENSAS

- d) Contra una patada directa:
 - 1. Salto lateral y puñetazo simultáneo.
 - 2. Patada directa a los genitales yendo al lado interior y de frente del agresor.
La patada es dada con la pierna derecha si el desplazamiento es hacia la derecha y viceversa.



UV2- AGARRES

- a) Liberación de agarre de pelo:
 - 1. Contra un agarrón de pelo de frente sin tirar: salto hacia atrás golpeando el dorso de la mano que agarra, bloqueo de dicha mano sobre el cráneo, patada directa a los genitales, torsión de la muñeca inclinándose hacia delante, desplazamiento hacia atrás y ataque en función.
Variante después de la patada a los genitales, torsión de la muñeca del compañero sobre el lado y llevar al suelo en llave de codo o de hombro.
 - 2. Contra un agarrón de pelo de frente: salto hacia adelante con un antebrazo en protección y golpe con la palma de la otra mano en los genitales.
 - 3. Contra un agresor que tira del pelo de lado: avanzar de un salto en dirección del adversario, atacar con la palma a los genitales y con codo a la cara.
 - 4. Contra un agresor que tira del pelo de la sien más alejada de él: vuelta rápida hacia la dirección de agarre con un antebrazo en protección y ataque con la mano a los genitales.
 - 5. Contra un agresor que tira del pelo hacia atrás: vuelta rápida hacia la dirección de agarre con un antebrazo en protección y ataque con la mano a los genitales.
- b) Liberación de abrazo delantero:
 - 1. Contra abrazo cerrado (brazos atrapados): empujar con las manos en los genitales, rodillazo en el mismo sitio, liberación de un brazo y ataques. Posibilidad de gritar en el oído o de morder en el cuello.

2. Contra abrazo abierto (brazos libres):
 - a. Empujón en la nariz o de los pulgares en los ojos. Esta técnica no está hecha para dañar los ojos, si no para facilitar el empuje.
 - b. Tirar del pelo o pegar un dedo en el ojo y realizar un movimiento de palanca sobre la barbilla.
 3. Contra abrazo abierto bajo:
 - a. Contraataque con golpes como codazo (sobre la nuca) y rodillazo (en los genitales). Control absoluto de los golpes.
 - b. Tirar del pelo o pegar un dedo en el ojo golpeando con la palma de la otra mano la cara del adversario, después se realiza el movimiento de palanca en la barbilla.
 4. Contra abrazo abierto/cerrado levantado: rodillazo a los genitales, liberar un brazo y ataque en contra.
- c) Liberación de abrazo lateral:
1. Retroceso de la cadera y golpe de la palma más alejada del agresor en los genitales.
 2. Contra un abrazo de lado levantando: talonazo en los genitales de la pierna más alejada. Si el agarre es de 3/4 de frente, enganchar la pierna por detrás, liberar la mano alejada y atacar los ojos.
- d) Liberación de abrazo trasero:
1. Contra un abrazo cerrado (brazos atrapados): golpe con la palma entre las piernas, talonazo en el pie del adversario, liberación de los brazos y codazo hacia atrás.
 2. Contra un abrazo abierto (brazos libres): se inclina el pecho hacia delante y se dan varios codazos en la cara, patada en la tibia o en el pie; se coge un dedo y se hace palanca. Media vuelta y patada en los genitales.
 3. Contra un abrazo cerrado/abierto levantando: patada uppercut a los genitales, liberación de un brazo (si están sujetos) y ataques.
- e) Llaves de muñeca:
1. La mano del agresor está cerrada: agarre de la muñeca y del dorso de la mano, seguir el movimiento tirando o empujando.
 2. La mano del agresor está abierta: agarre con los pulgares el dorso de la mano y los dedos sobre la palma, seguir el movimiento tirando o empujando.
 3. Dando un codazo tirando o empujando.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



- a) Voltereta delantera plomada: distancia, altura.
- b) Voltereta lateral.



GOLPES

- a) Swing.
- b) Golpe con el canto exterior de la mano y del antebrazo.
- c) Patadas:
 - 1. Patada con el canto del pie (bofetada):
 - a. Con el canto exterior.
 - b. Con el canto interior.
 - 2. Patada circular trasera (dada con el talón).
 - 3. Patada directa dada con el pie trasero llevando el pie de apoyo hacia atrás simultáneamente.
 - 4. Patada directa en tijera con salto.
 - 5. Patadas en giro:
 - a. Uppercut.
 - b. Directa.
 - c. Lateral.
 - d. Circular.
 - e. Bofetada.

DEFENSAS CONTRA PUÑETAZOS

- d) Contra un puñetazo directo a la cara del brazo derecho (trasero):
 - 1. Defensa interior del antebrazo izquierdo deslizando por encima del brazo del adversario. Se acaba la defensa dando un puñetazo.
 - 2. Defensa exterior del antebrazo izquierdo deslizando por debajo del brazo del adversario. Mismo principio.
- e) Contra puñetazos directos a la cara izquierda/derecha encadenados:
 - 1. Dos defensas interiores con la palma y contraataque con el puño o con el pie.
 - 2. Retroceder el tronco hacia atrás en el momento en que el adversario da el directo de izquierda y defender hacia abajo llevando el tronco hacia delante y atacando simultáneamente con un directo de la derecha.
- f) Defensa contra puñetazos bajos:
 - 1. Defensa en bloqueo duro.
 - 2. Defensa exterior lanzando el brazo del adversario. La palma del defensor vuelta hacia el exterior.

DEFENSAS CONTRA PATADAS

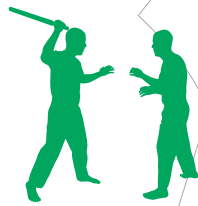
- g) Contra una patada directa al cuerpo:
 - 1. Cambio de pie con paso de frente hacia el interior del adversario. Patada a los genitales.
 - 2. Salto hacia el lado y puñetazo simultáneo, patada directa con la pierna trasera.

UV5- SUELO



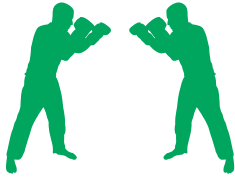
- a) El defensor está boca arriba, el agresor está entre sus piernas (en su guardia):
1. Derribo en tijera si el agresor tiene su peso hacia delante o con un agarre de nuca pegando la rodilla en el esternón del agresor, traspasando su peso hacia delante.
 2. El agresor estrangula al defensor con su antebrazo: empujarle con las piernas y traerle en control "cabeza y brazo", derribarle o tomar su espalda.
- b) El defensor está boca arriba. El agresor está a caballo sobre él (posición de montada) y le estrangula con su antebrazo: bloqueo del brazo y puente.
- c) Liberación de estrangulamiento en el suelo, la víctima boca arriba y el agresor a su lado:
1. Se engancha una de las manos que estrangulan, con la otra mano se empuja al agresor para alejarse y se introduce la rodilla. Patada en la cabeza con la pierna libre. Levantarse.
 2. El mismo ejercicio pero en lugar de una patada, se rodea la cabeza con la pierna llevándola hasta el suelo. Llave en el codo o talonazos. Levantarse.
 3. Si el adversario llegase a resistir después de rodearlo con la pierna, se le hace caer en la otra dirección hasta llevarlo al suelo sobre el vientre. Llave en el codo. Levantarse.

UV6- ARMAS BLANCAS



- a) Utilización del cuchillo. Aprendizaje de los diferentes tipos de agarres: de arriba a abajo, de abajo a arriba, en picado y en cuchilla de afeitar.
- b) Defensas contra ataques de cuchillo de arriba a abajo: parada del antebrazo en 360°, contraataque agarrando el brazo del adversario y desarme.
- c) Defensa contra ataque de cuchillo de abajo a arriba: parada del antebrazo en 360°, contraataques y desarme.
- d) Defensas contra ataque de cuchillo en picado:
1. Patada directa hacia el centro del cuerpo o la axila. Es preferible utilizar la pierna opuesta a la mano armada del agresor.
 2. Patada directa a la barbilla o al cuerpo desplazándose simultáneamente sobre el lado interior del agresor. La continuación será en función de la situación y la necesidad.
 3. Esquiva del tronco (pecho) sobre el lado avanzando y patada circular / lateral.
 4. Defensa interior del antebrazo izquierdo (contra un ataque de la mano derecha) en parada deslizada o desviando, puñetazo directo con la derecha, encadenamiento de golpes con control del brazo armado y desarme.
 5. Defensa interior del antebrazo derecho (contra un ataque de la mano derecha), cambio de mano, agarre del brazo armado, ataque del otro y desarme.

UV7- 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 y espinilleras.

- Protecciones recomendadas: rodilleras y bucal.

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.

