

# CINTURÓN AZUL



## UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA

### GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

a) Golpes con el canto interior del antebrazo.

### DEFENSAS

b) El agresor está a un lado de la víctima, de frente. Contra un puñetazo directo a la cara:

1. Defensa exterior con la mano izquierda con la palma vuelta hacia el exterior contra una izquierda.
2. Defensa exterior con la mano derecha con la palma vuelta hacia el exterior contra una derecha.

En ambos casos, se cogerá, si es posible, el brazo del adversario.®

c) Contra una patada circular al cuerpo o a la cara:

1. Salto hacia delante y defensa con los dos brazos posicionados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al adversario.



## UV2- AGARRES

a) Liberación de agarre a una mano de frente de camiseta, chaqueta u otra prenda firme:

1. Contraataques con patadas y puñetazos si no hay otra alternativa.
2. Retroceder un paso y bajar rápidamente el brazo hacia el interior con un movimiento giratorio.
3. El mismo ejercicio, se sigue con una llave sobre el codo o el hombro.
4. Paso hacia atrás y bajamos rápidamente el brazo hacia el exterior con un movimiento giratorio.
5. Mismo ejercicio, continuamos con una llave al codo o al hombro.
6. Llave sobre el pulgar de la mano que sujeta. La otra mano coge firmemente la muñeca del agresor o lo mantiene a distancia.

b) Liberación de agarre a dos manos de frente de camiseta, chaqueta u otra prenda firme:

1. Retroceder un paso rotando el tronco, el brazo levantado y llevado hacia el interior, contraataque en golpe de martillo, del canto de la mano o del codo, y rodillazo.
2. Retroceder un paso rotando el tronco, agarre de la mano del agresor y volverse rápidamente por el otro lado realizando una llave a la muñeca y al codo del adversario.
3. Llave sobre el pulgar.

c) Liberación de un agarre por detrás, del hombro o de la ropa, tirando o empujando: levantar el brazo por el lado del agarre dándose la vuelta avanzando hacia el adversario y contraatacando.



a) Caída hacia delante amortiguada con los antebrazos.

## UV4- TECNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TECNICAS DE COMBATE



### GOLPES

a) Patada de arriba a abajo con el martillo, dada con el talón (Kakato).

### DEFENSAS CONTRA PATADAS

b) Defensa contra patada lateral:

1. Parada con la mano delantera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del adversario, al mismo tiempo que nos echamos hacia atrás. El peso del cuerpo está sobre el pie trasero. Ataque en contra.
2. Parada con la mano delantera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del adversario, al mismo tiempo que avanzamos en diagonal la pierna trasera.
3. Parada con la mano trasera (palma orientada hacia el exterior) que aparta la pierna del adversario, al mismo tiempo que avanzamos en diagonal la pierna delantera.
4. Defensa exterior en picado con el brazo trasero. El impacto de la desviación se hará sobre la parte exterior del antebrazo.
5. Contra un golpe dado al nivel medio o alto: defensa interior con el interior del antebrazo y contraataque.

c) Defensa contra patada circular:

1. Contra un patada circular de la pierna delantera: salto hacia delante y defensa con los dos brazos colocados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al adversario. La posición de los brazos puede ser utilizada contra una patada entre las piernas.
2. Contra patada circular alta: parada con el antebrazo, se levanta la pierna que golpea por encima de la cabeza, en el mismo movimiento hay que incorporarse proyectando al adversario y contraatacando.

d) Defensa contra una patada circular trasera: salto hacia delante y defensa con los dos brazos posicionados en cruz, uno por debajo, el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyección del adversario.

e) Defensa contra una patada en giro: patada en la parte trasera del adversario al inicio de su ataque.

### BARRIDOS

f) Barrido con patada circular de la pierna delantera.

Posibilidad de avanzar con un paso que sustituye ("chassé").

g) Barrido con patada circular de la pierna trasera.

h) Barrido con patada en giro circular alta.

---

## LLEVADAS AL SUELO

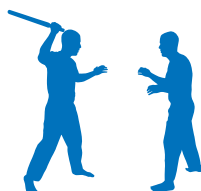
- i) Segado con la pierna en diagonal hacia el exterior y hacia atrás (osotogari).
- j) Proyección de cadera agarrando la cabeza. Posibilidad de segar una pierna.
- k) Proyección de cadera agarrando las caderas. Posibilidad de segar una pierna.
- l) Proyección de hombro. Posibilidad de segar una pierna.
- m) Ganchito exterior o interior de la pierna delantera o trasera.
- n) Barrido de las piernas del agresor hacia atrás por la pierna del defensor.

## UV5- SUELO



- a) Liberación de un agarre de cuello lateral (control latero costal), de tipo judo:
  - 1. Aprendizaje de la posición.
  - 2. Posicionarse sobre el lado y meter el codo cerca del vientre del agresor. Agarre de un punto sensible de la cara (ojo, pelo, barba, debajo de la nariz, comisura de los labios) del agresor y hacerlo pasar por encima suyo o sustraerse y llevar hacia atrás en función de su reacción. Estabilizar y contraatacar. Levantarse. Posibilidad de enganchar la pierna del agresor si es accesible.
  - 3. Si la posición lo permite: enrollar la cabeza del agresor con la pierna más alejada y llevar firmemente esta pierna al suelo. Golpear y levantarse.
  - 4. Si el agresor pega su cabeza al suelo hacia delante: seguir el movimiento y pivotar el cuerpo en dirección al agresor para liberarse del agarre. Golpear y levantarse. Si el agresor no suelta el agarre pasar por encima y golpear.
- b) El defensor está boca arriba, el agresor está sobre él, de forma perpendicular (posición de cruz) pegado a él:
  - 1. Pasar los dos brazos bajo los brazos del agresor, puente, mover el cuerpo en dirección al agresor y levantarse o agarrar las piernas empujando para derribar y levantarse.
  - 2. Si puedo pasar un solo brazo (el del lado del agresor): puente y mover el cuerpo en dirección al agresor al mismo tiempo que empujo su cabeza con el brazo libre. Aprovechar el espacio creado para pasar el otro brazo bajo la tripa del agresor y mover el cuerpo inmediatamente hacia el otro sentido para salir de la posición. Levantarse y pegar.

## UV6- ARMAS BLANCAS



### DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO

Defensas contra ataques circulares en ida y vuelta tipo cuchilla de afeitar:

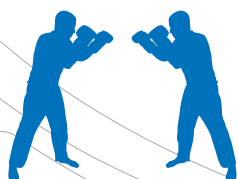
- a) Antes del ataque, posibilidad de lanzar un objeto ligero en dirección del agresor y seguir inmediatamente con un contraataque. Puede ser eficaz contra cualquier tipo de agresión con cuchillo.
- b) Patada directa.

- c) Esquiva y patada circular o lateral (como contra cuchillo en picado).
- d) Esquiva del tronco hacia atrás y:
  1. Parada de los dos antebrazos, control del brazo armado con el brazo izquierdo y golpe simultáneo de la derecha. Desarme.
  2. Parada de los dos antebrazos, contra de la izquierda, seguido de una derecha con control continuo del brazo armado. Desarme.
  3. Parada y control del antebrazo izquierdo, contra de la derecha simultánea. Desarme.
  4. Parada del antebrazo derecho y contra simultáneo de al izquierda, seguido del control del brazo armado con el antebrazo izquierdo y golpe simultáneo de la derecha. Desarme.
- e) Si el agresor está muy cerca, posibilidad de parar el ataque desde el primer golpe.

## DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE PALO

- e) Defensa contra un golpe de palo de arriba a abajo:
  1. Ataque a una mano ángulo abierto: salto hacia delante al interior con una parada exterior en picad del brazo frente al palo mientras nos inclinamos hacia delante y damos un puñetazo directo simultáneo. Contraataque y desarme.
  2. Ataque sobre el eje central a una mano (ángulo cerrado) o dos manos: salto hacia delante y parada exterior en picado mientras nos inclinamos hacia delante.  
El encadenamiento será diferente según si hemos avanzado una pierna u otra.
- f) Defensa contra un golpe de palo circular o del revés por encima de la cintura: salto hacia delante con los dos brazos colocados en cruz, uno abajo, otro arriba, agarre del brazo y contraataque.
- g) Defensa contra golpe de palo circular o del revés apuntando las piernas: salto hacia delante levantando la pierna en dirección de la mano armada y contraataque.

## UV7- COMBATE



- a) Combate a distancia de cuerpo a cuerpo: cabezazos, codazos, rodillazos, dedos en los ojos, proyecciones, barridos, llaves, mordiscos.
- b) 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.