

CINTURÓN NARANJA



UV1 - TÉCNICAS EN POSICIÓN NEUTRA

GOLPES SIN MOVIMIENTOS PREVIOS

- a) Uppercut.
- b) Patada de defensa hacia delante.
- c) Patada uppercut.
- d) Patadas deslizando.

DEFENSAS

- e) Contra una patada directa al cuerpo o a los genitales: defensa interior con la palma de la mano o el interior del antebrazo según la altura, avanzar y contraataque.
- f) Misma defensa girando el antebrazo, desviación efectuada con el exterior del antebrazo, y el puño cerrado.
- g) Contra un low-kick: salto hacia delante.
- h) Contra una patada circular al cuerpo: defensa de los dos antebrazos (sobre la parte muscular interior) avanzando en diagonal y ataque en contra, puño o pie.



UV2- AGARRES

- a) Defensas contra estrangulamientos:
 - 1. Soltarse del estrangulamiento delantero con empujón: retroceder un paso levantando un brazo.
 - 2. Soltarse de la guillotina: agarre del antebrazo y golpe de palma a los genitales. Posibilidad de colocar el hombro.
 - 3. Soltarse del estrangulamiento trasero con empujón: avanzar un paso levantando un brazo.
 - 4. Soltarse del estrangulamiento trasero con el antebrazo: coger la muñeca, golpear los genitales, media vuelta bajo el brazo y control del adversario con llave en el suelo.
 - 5. Mismo estrangulamiento y todo el peso va hacia arriba y hacia delante: proyección inmediata.
- b) Defensas contra agarres de muñecas:
 - 1. Diferentes agarres, con una mano/dos manos.
 - 2. Cada muñeca es agarrada por una persona: Liberación haciendo palanca con ayuda del codo.
 - 3. Lo mismo pero de antemano patada a la primera persona y luego a la segunda.
 - 4. Cuando un tercer atacante llega mientras el sujeto ya está siendo agarrado por dos, el sujeto deberá atacar en primer lugar a éste tercer atacante.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



- a) Caída hacia atrás, vuelta de cara.
- b) Caída alta trasera.
- c) Caída alta lateral.
- d) Voltereta sin levantarse y amortiguada con el brazo (Judo).

UV4- TECNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TECNICAS DE COMBATE



GOLPES

- a) Puñetazos:
 - 1. Uppercut.
 - 2. Golpe directo con el puño vuelto.
 - 3. Golpe en giro dado con el martillo, con el antebrazo o el codo, según la distancia.
- b) Patadas:
 - 1. Patada de defensa hacia delante.
 - 2. Patada hacia atrás (uppercut).
 - 3. Todas las patadas aprendidas se realizarán deslizando sobre el pie de la pierna de apoyo.

DEFENSAS CONTRA PUÑETAZOS

- c) Contra un puñetazo directo a la cara:
 - 1. Parada interior y respuesta de la misma mano.
 - a. Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y respuesta de un directo de izquierda ("rebote").
 - b. Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y respuesta de un directo de derecha ("rebote").
 - 2. Defensa con el antebrazo delantero:
 - a. Contra un directo de derecha: defensa interior del antebrazo izquierdo y contraataque de un directo de derecha (posibilidad de atrapar y bajar el brazo del atacante).
 - b. Contra un directo de izquierda: defensa interior del antebrazo izquierdo y contraataque de un directo de izquierda, puño vuelto.
 - 3. Defensas exteriores contra un directo de derecha (si la mano delantera está baja).
 - a. El pulgar hacia el exterior.
 - b. El dorso de la mano hacia el exterior.
 - c. El meñique hacia el exterior.
 - d. Mismas defensas, el antebrazo más desplegado, a fin de interceptar más temprano el ataque (pulgar hacia el exterior, dorso de la mano al exterior, palma al exterior).
 - e. El antebrazo se levanta en diagonal acompañando el brazo del atacante por encima de la cabeza y contra de puño.

DEFENSAS CONTRA PATADAS

- d) Contra una patada directa al cuerpo:
1. Defensa exterior volviendo la palma hacia el exterior desplazándose y atacando en contra.
 2. Defensa exterior en picado con el brazo trasero y contraataque.
- e) Contra low-kick: salto hacia delante.
- f) Contra una patada circular al cuerpo:
1. Defensa exterior del antebrazo y a la vez, patada a los genitales con avance en diagonal, saliendo hacia el lado opuesto de la patada.
 2. Rotación del tronco y defensa con los dos antebrazos (sobre la parte musculosa interior) avanzando en diagonal y ataque en contra con el puño o con el pie.
 3. Defensa exterior del antebrazo y puño directa a la cara avanzando.
-

ESQUIVAS Y CONTRAS

- g) Esquiva del tronco hacia atrás y contra en patada directa contra un ataque de puñetazo avanzando.
- h) Esquivas laterales contra golpes. Y contra de izquierda / derecha.

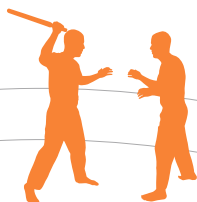
UV5- SUELO



- a) El defensor está boca arriba, el agresor de pie intenta pasar por mi lado : volver frente a él con el pie en sus caderas.
- b) Desde la posición de pie: defensas contra agarres de piernas con intentos de llevar al suelo.
1. Aprendizaje de la técnica de proyección agarrando las piernas (double leg).
- Contra entrada en las piernas:
2. Posicionar el antebrazo en la barbilla y llave de cervicales en rotación o dedos en los ojos.
 3. Sprawl: si posible, colocar los brazos en el centro y alejar las piernas. Incorporarse hacia atrás o el lado.
- c) El defensor está boca arriba en el suelo y el agresor está entre sus piernas (en su guardia):
1. Si el agresor se incorpora, seguir su movimiento, agarrar su antebrazo con la mano opuesta y derribarlo sobre el lado dando un golpe de cadera.
 2. Si el agresor se pega al defensor: presión de la cabeza hacia abajo haciendo una fuga de cadera, codazos sobre la cabeza y levantarse.
 3. Si el agresor se pone de pie, agarrar sus tobillos y derribarlo subiendo la cadera.
 4. Si el agresor se pone de pie y retira una pierna, agarre del tobillo más cercano, ganchito con el pie detrás de su rodilla más alejada y empujar con el otro pie en su cadera para tirarle al suelo.
 5. Técnica anti violación: el agresor tiene los brazos bajo las piernas del defensor. Compresión de la laringe colocando sus manos en la garganta del agresor, cruzar las piernas y apretar.
- d) El defensor está boca arriba, el agresor está a caballo sobre él (posición montada):
1. Liberación de agarres de muñecas pegadas al suelo (antes de que las muñecas tocan el suelo):
 - a. Se tira de los brazos hacia abajo a la vez que se levantan las caderas. El adversario sale proyectado diagonalmente hacia delante. Ataque en contra.
 - b. Acercar las manos, coger el dorso de la mano del adversario y hacer torsión de la muñeca y del codo derribando al agresor con un puente.
 - c. Misma llave sobre la otra muñeca si el agresor ha bloqueado el movimiento precedente.

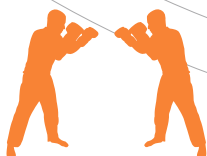
2. Liberación de estrangulamiento

- a. Liberación de una de las manos que estrangula y golpe dado con los dedos de la otra mano hacia los ojos.
- b. Enganchar hacia abajo las manos que estrangulan, puente y proyección del agresor en diagonal hacia delante, ataque en contra y levantarse.
- c. El peso del cuerpo del agresor está colocado sobre el cuello de la víctima, los brazos están estirados: golpear debajo de los codos, puente y proyección en diagonal, ataque en contra y levantarse.
- d. Las dos cabezas están cerca:
 - 1) Desenganchar una de las manos que estrangulan y empujar con el dedo de la otra mano el ojo del agresor. Puente del lado donde esta el peso del cuerpo.
 - 2) Desenganchar una de las manos que estrangulan y golpe del otro antebrazo en la nuca. Puente del lado de la cabeza del agresor.
- e) El defensor está boca arriba, el agresor está sobre su lateral (posición de cruz) pegado a él: fuga de cadera y recomposición de guardia.



UV6- ARMAS BLANCAS

- a) Defensa contra ataques de cuchillo de arriba a abajo:
 1. Parada del antebrazo en 360°, contraataques agarrando el brazo del adversario. Sin desarmar.
 2. Patada directa al cuerpo con o sin avance según la distancia. La continuación según la situación. Sin desarmar.
 3. Patada directa al cuerpo desplazándose simultáneamente hacia el lado opuesto al cuchillo. La continuación según la situación y necesidad. Sin desarmar.
- b) Defensas contra ataques de cuchillo de abajo a arriba:
 1. Parada del antebrazo en 360°, contraataques y llave de llevada al suelo. Sin desarmar.
 2. Patada directa al cuerpo o a la barbilla sin avance. La continuación según la situación. Sin desarmar.
 3. Patada directa al cuerpo o a la barbilla desplazándose simultáneamente hacia el lado opuesto al cuchillo. La continuación según la situación y necesidad.



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.