

# 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: directa, circular y lateral.

### 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) Si la patada directa es al cuerpo, posibilidad de hacer la misma defensa girando el antebrazo, desviación efectuada con el exterior del antebrazo, y el puño cerrado.
- g) Contra un low-kick: salto hacia delante y contraataque.
- 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- LIBERACIÓN DE 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, rodillazo y control del agresor 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.
- c) Sprawl: defensa contra tentativa de llevar al suelo con agarre de las dos piernas (Double leg).  
Si posible, colocar los brazos en el centro y alejar las piernas. Incorporarse hacia atrás o el lado.

## 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- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TÉCNICAS 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. Patadas deslizando sobre el pie de apoyo: directa, circular y lateral.

### 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 y contraataque.

f) Contra una patada circular al cuerpo:

1. 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.
2. Defensa exterior del antebrazo y puñetazo directo 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.

## LLEVADAS AL SUELO

i) Agarre de las dos piernas: Double leg.

### 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) El defensor está sobre la espalda:

1. Guardia de lado:

- a. Aprendizaje de la posición.
- b. Pie cadera/patada cabeza.
- c. Tijera.

2. El defensor está boca arriba, el agresor está entre sus piernas (en su guardia) y se pega al defensor:

- a. Controlar un brazo y la cabeza y golpear: dedos en los ojos, golpe de puño, palma, codazos y talonazo.
- b. Salida: dedos en los ojos para alejar al agresor, pie cadera/patada cabeza o guardia de lado si es imposible.

3. El agresor se levanta desde la guardia:

- a. Agarrar sus tobillos y derribarlo subiendo la cadera.
- b. 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.

c) El defensor está boca arriba, el agresor está a caballo sobre él (posición montada):

1. Puente: fuga de cadera empujando la cadera del agresor, sacar la rodilla (posibilidad de ayudarse enganchando el tobillo del agresor con la otra pierna) y seguir según la distancia del agresor:

- a. El agresor está alejado: pie cadera/patada cabeza.
- b. El agresor está cerca: mantener distancia con el antebrazo o dedos en los ojos y pasar a guardia de lado.
- c. El agresor está pegado al defensor: si es posible, dedos en los ojos (si los brazos están por debajo de los del agresor: estirar el brazo para ayudar el movimiento y meter los dedos en los ojos), fuga de cadera y pie cadera/patada cabeza.

2. Liberación de agarres de muñecas pegadas al suelo (antes de que las muñecas tocan el suelo): puente (posibilidad de proyectar bajando las manos o llave de muñeca).

## UV6- ARMAS BLANCAS



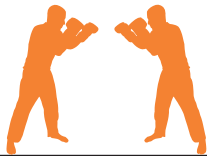
a) Defensa contra ataques de cuchillo de arriba a abajo:

1. Parada del antebrazo en 360°, contraataques (2 golpes mínimo) agarrando el brazo del agresor. 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. Sin desarmar.

## 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, 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.