

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. 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.
 - 2. Salto lateral y puñetazo simultáneo.
El puñetazo es dado con el brazo derecho si el desplazamiento es hacia la derecha y viceversa.

UV2- LIBERACIÓN DE 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 agresor que tira del 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 agresor, un antebrazo en protección y contra ataque de la palma a los genitales y con codo a la cara o al cuerpo.
 - 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 agresor, después se realiza el movimiento de palanca en la barbilla.
 - c. Defensa contra un agarre de piernas con tentativa de llevar al suelo: posicionar el antebrazo en la barbilla y llave de cervicales en rotación o dedos en los ojos.
 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 agresor, 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.

UV3- CAÍDAS / VOLTERETAS



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

UV4- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE GUARDIA Y TÉCNICAS DE COMBATE



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 agresor. Se acaba la defensa dando un puñetazo.
2. Defensa exterior del antebrazo izquierdo deslizando por debajo del brazo del agresor. 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 agresor 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 agresor. La palma del defensor vuelta hacia el exterior.

DEFENSAS CONTRA PATADAS

g) Contra una patada directa al cuerpo:

1. Desplazamiento de frente y hacia el interior del agresor y patada a los genitales con la pierna delantera.
2. Salto hacia el lado y puñetazo simultáneo, patada directa con la pierna trasera.

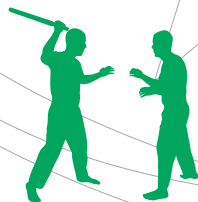
LLAVES DE MUÑECAS

h) 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.



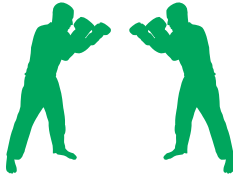
- a) El defensor está boca arriba, el agresor está entre sus piernas (en su guardia) y se pega al defensor: presión de la cabeza hacia abajo haciendo una fuga de cadera, codazos sobre la cabeza y levantarse.
- b) El defensor está boca arriba. El agresor está a caballo sobre él (posición de montada) y le estrangula con a dos manos.
1. Liberación de una de las manos que estrangula y golpe dado con los dedos de la otra mano hacia los ojos.
 2. Enganchar hacia abajo las manos que estrangulan, puente y proyección del agresor en diagonal hacia delante, ataque en contra y levantarse.
 3. 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.
 4. Las dos cabezas están cerca:
 - a. Desenganchar una de las manos que estrangulan y empujar con el dedo de la otra mano el ojo del agresor (o con la mano en la cadera si el ojo no es accesible). Puente del lado de la mano controlada.
 - b. Desenganchar una de las manos que estrangulan y golpe del otro antebrazo en la nuca. Puente del lado de la cabeza del agresor.
- c) Posición de cruz:
1. Aprendizaje de la posición de cruz. El defensor esta tumbado sobre el agresor a 90°. La rodilla del lado de la cadera es flexionada y mas alta que la cintura del agresor. Golpear y levantarse.
 2. El defensor esta boca arriba, el agresor toma la posición de cruz: dedos en los ojos y/o mordisco. Posibilidad de puente encadenado con fuga de cadera para recomponer la guardia. 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 agresor 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, 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.