

CINTURÓN AMARILLO



A/ CAÍDAS

- 1) Voltereta hacia delante hombro derecho.
- 2) Voltereta hacia atrás hombro izquierdo.
- 3) Caída hacia delante amortiguada suavemente.
- 4) Caída hacia atrás amortiguada.
- 5) Caída amortiguada lateral.

B/ POSICIONES DE GUARDIA

- 1) Posición de guardia general.
- 2) Desplazamientos en todas direcciones.

C/ PUÑETAZOS DIRECTOS

- 1) Directo de izquierda a la barbilla.
- 2) Directo de derecha a la barbilla.
- 3) Directo izquierdo o derecho avanzando o retrocediendo.
- 4) Puñetazo directo en ataque hacia abajo: izquierda y derecha.
- 5) Puñetazo directo en defensa hacia abajo: izquierda y derecha.
- 6) Encadenamiento de todos los directos.

El aprendizaje de los golpes se hará en posición de guardia y posición de pie, con piernas paralelas y separadas el ancho de la cadera.

D/ CODAZOS

- 1) Todos los codazos.

E/ DIVERSOS GOLPES

- 1) Golpe dado con la palma, en picado.
- 2) Golpe de martillo.
- 3) Cabezazo.
- 4) Parar al agresor que avanza mediante un directo ligero dado con la palma y los dedos sin producir daños.

F/ PATADAS

- 1) Posición neutra y en guardia.
- 2) Patada directa.
- 3) Patada circular.
- 4) Patada lateral.
- 5) Patada trasera.
- 6) Rodillazo directo, circular.
- 7) Posición neutra, avance y patada directa al mismo tiempo.

CINTURÓN AMARILLO



G/ JUEGO DE PIERNAS (SHADOW)

- 1) Desplazarse dando golpes.

H/ DEFENSAS INTERIORES

- 1) Desde la posición de frente, defensa interior con la palma.

Mismo ejercicio + ataque en contra bajando el brazo del adversario.

- 2) De la posición de guardia:

- Contra un directo de izquierda: defensa interior de la palma derecha y contra simultánea de izquierda.

- Contra un directo de derecha: defensa interior de la palma izquierda y contra simultánea de derecha.

- Contra un puñetazo o patada directa de izquierda o de derecha al cuerpo: parada interior del antebrazo (antebrazo vertical) y contra de un directo.

- Contra un directo de pie izquierdo a los genitales: defensa interior de la pierna izquierda y contra en directo de la izquierda, o bloqueo del pie izquierdo o derecho (punta del pie delantero al interior, punta del pie trasero al exterior).

- Contra un directo de pie derecho a los genitales: defensa interior de la pierna izquierda y contra en directo de la izquierda, o bloqueo del pie izquierdo o derecho.

- Todas las defensas básicas contra patadas y puñetazos directos de arriba a abajo.

Para las dos últimas defensas, el compañero, aunque está obligado a estar a distancia correcta de golpeo, no tocara su blanco. Para esto, dejará su rodilla flexionada. El candidato deberá llevar una coquilla.

I/ DEFENSAS CONTRA LOW KICK

- 1) Paso hacia delante endureciendo el muslo (sólo si visto con antelación).

- 2) Bloqueo levantando la rodilla.

- 3) Salto hacia delante tipo defensa contra palo.

- 4) Retirar la pierna delantera.

- 5) Patada directa con la pierna delantera contra un low kick de la pierna trasera.

J/ DEFENSAS EXTERIORES

- 1) 360° (sin guardia).

- 2) 360° Defensa y ataque simultáneamente.

K/ SERIES DE ATAQUES

Series cortas:

- Encadenamiento simple de dos puñetazos.

- Encadenamiento de puñetazo y patada o al revés.

L/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO FRONTAL

- 1) Enganchar hacia abajo las manos del estrangulador y rodillazo.

- 2) Parada del agresor antes del estrangulamiento.

- 3) Quitar de una mano y contraataque simultáneo de la otra.

CINTURÓN AMARILLO



M/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO POR DETRÁS

- 1) Enganche hacia abajo las manos del adversario mientras se retrocede en diagonal y ataque con la mano entre las piernas y del codo a la barbilla, media vuelta y patada baja.
- 2) Misma salida pero de lado.

N/ LIBERACIÓN DE UN AGARRE DE LA CABEZA DE LADO

- 1) Ataque a los genitales, presión y liberación hacia atrás en los puntos sensibles.

O / UTILIZACIÓN DE OBJETOS IN SITU

- 1) Como armas de defensa. Pueden servir como cuchillo, piedra, bastón o escudo.

