

CINTURÓN MARRÓN



A/ DOS PATADAS ENCADENADAS

La segunda será antes de que el primer pie toque el suelo

- 1) Dos patadas directas.
- 2) Una patada directa y una patada circular.
- 3) Un reverso exterior (dado con el canto del pie o en forma de bofetada) y patada directa.
- 4) Patada trasera en uppercut y patada trasera directa.

B/ PATADAS CON SALTO

- 1) Rodillazo con salto directo, circular.
- 2) Patada con salto directa.
- 3) Patada con salto circular.
- 4) Patada con salto lateral.
- 5) Patada con salto reverso en giro (con el talón).
- 6) Patada con salto reverso en giro (con el canto del pie).

C/ DIFERENTES ATAQUES

- 1) Patada con salto directa en medio del cuerpo, antes de caer al suelo, se coge al adversario y se ataca con la otra mano con un puñetazo directo, golpe de martillo o el canto.
- 2) Patada directa, girarse y patada con salto interior en forma de bofetón.
El pie que da la patada es el mismo que el que ha dado la patada directa.
La patada es un giro y se da con el pie que se ha apoyado en el suelo.
- 3) Ataque con patada directa y con dos puñetazos directos.
- 4) Ataque con patada de parada (talón hacia el interior) y dos directos de puño.
Los brazos servirán también como defensas interiores y exteriores.
- 5) Codazos contra un grupo.

D /PARADAS CONTRA CUCHILLOS (de madera o de plástico)

- 1) Parada contra un atacante que viene de ángulos diferentes y que ataca de diferentes formas.
- 2) Ejercicios de paradas cuando el defensor está sentado, y después tumbado.

E/ PARADAS CONTRA CUCHILLADAS CRUZADAS (de madera o de plástico)

- 1) Técnicas de defensa con patadas directas (como contra cuchillada en picado).
- 2) Patada baja lateral (como contra golpe en picado).
- 3) Antes del ataque, lanzar un objeto ligero en dirección del agresor.
Puede ser eficaz contra cualquier tipo de agresión con cuchillo. Inmediatamente después hay que contraatacar.
- 4) Retroceder después del primer golpe, volver durante el segundo con parada de uno o ambos antebrazos y contraataque:

CINTURÓN MARRÓN



- a) Esquiva del tronco hacia atrás, parada del antebrazo derecho y contra simultánea de la izquierda. Agarre y control con el antebrazo izquierdo del brazo armado derecho del compañero. Golpe simultáneo directo de la derecha. Desarmar.
- b) Esquiva del tronco hacia atrás, parada de los dos antebrazos, contra de la izquierda, y después de la derecha con el control continuo del brazo armado. Desarmar.
- c) Esquiva del tronco hacia atrás, parada de los dos antebrazos, contra de la derecha con control del brazo armado. Desarmar.
- d) Esquiva del tronco hacia atrás, parada y control con el antebrazo izquierdo, contra de la derecha simultáneo. Desarmar.
- 5) Si el agresor está muy cerca, posibilidad de parar el ataque desde el primer golpe.

F/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON BASTÓN EN PICADO (arma de madera o de goma)

- 1) Parada interior con la palma y avance en diagonal, hacia el lado exterior del asaltante. Agarre del bastón y contraatacar.
- 2) Parada interior con la palma y avance en diagonal hacia el lado interior del asaltante, se coge el arma con las dos manos, patada.
- 3) Parada interior del antebrazo, avance hacia el exterior del asaltante, golpe del antebrazo a la garganta, estrangulamiento posicionándolo sobre la espalda. Llevar al suelo.
- 4) Contra un ataque de arriba a abajo. Parada interior de la mano sobre el antebrazo del atacante al principio de su ataque.

G/ NEUTRALIZACIÓN DE UN AGRESOR QUE AMENAZA CON UN ARMA DE PUÑO

- 1) Contra una amenaza por delante a distancias y niveles diferentes.
- 2) Contra una amenaza por detrás, el arma de puño está en contacto con la víctima, diferentes niveles.
- 3) Contra una amenaza lateral, el arma de puño está en contacto con la víctima delante del codo, detrás del codo.

H/ LIBERACIÓN DE DIFERENTES AGARRES

- 1) Liberación de abrazo trasero cerrado con empuje: proyección hacia delante.
- 2) Liberación de abrazo trasero abierto con empuje: proyección hacia delante.
- 3) Liberación de abrazo delantero con empuje: giro con un golpe con el brazo y proyección al suelo.
- 4) Liberación de agarre del cuello lateral. Quien está agarrando baja girando: defensa en movimiento de caída girando y proyección hacia delante.
- 5) Liberación del mismo agarre, pero éste está asegurado con la presión hacia abajo sobre las cervicales: proyección hacia atrás.
- 6) Liberación de agarre del cuello por detrás, el asaltante al saltar empuja hacia delante: proyección hacia delante.
- 7) Liberación de llave al brazo trasero en pico de pato: inclinación del pecho, bajada al suelo y palanca sobre la pierna con patada.
- 8) Liberación del doble Nelson: se coge un dedo y se hace palanca sobre él.
Proyección hacia delante.
Proyección hacia atrás.

CINTURÓN MARRÓN



I/ TÉCNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE EN POSICIÓN EN EL SUELO CONTRA UN AGRESOR QUE ESTÁ DE PIE

- 1) Técnicas de desplazamientos en el suelo.
- 2) Ejercicios de contraataques, desde la posición de defensa en el suelo.
- 3) Técnicas de desequilibrio del compañero que esta de pie.

J/ UNA POSIBLE SOLUCIÓN SI UNO ESTÁ MUY TOCADO Y NO SE ESTÁ DEL TODO LÚCIDO

- a) Bajar al suelo y defenderse con los pies girados hacia el agresor.

K/ DEFENSAS CONTRA UN ATACANTE ARMADO CON UN BASTÓN Y QUE ATACA DESDE DIFERENTES ÁNGULOS

Diferentes paradas contra un golpe de bastón de arriba hacia abajo y laterales niveles altos, medio y bajo. Los ataques llegan de frente/ lateral/ atrás. Para este último ataque, el candidato girará la cabeza para poder ver la acción del atacante.

L- DEFENSA Y RESPUESTA CONTRA UN GOLPE DE PUÑO O PIE NO CONOCIDO CON ANTELACIÓN

En este ejercicio, se imponen varias reglas:

- No retroceder frente al ataque del compañero
- Defensa/contras simultáneas en la medida de lo posible aunque nos toquen, reaccionamos con un contraataque
- Después de la defensa y el primer contraataque, ningún movimiento debe ser inútil en los encadenamientos siguientes.

M/ COMBATE 2x2 MINUTOS CON PROTECCIONES

Combate sin armas de dos tiempos de 2 minutos con 30 segundos de reposo entre los asaltos.

Los golpes se dan de verdad.

Sin embargo deben respetarse cierto número de consignas de seguridad:

- Si un luchador es tocado duramente, el encadenamiento que sigue debe ser ligero o pararse según el grado de dureza;
- Si un luchador tiene la oportunidad de dar un cabezazo, éste debe ser simulado;
- Si un luchador tiene la oportunidad de tocar lugares no protegidos y frágiles como las cervicales, el golpe debe ser simulado;
- Si un luchador es tocado en la protección de genitales, debe parar y dar uno o dos pasos de lado para significar como mínimo la ventaja que hubiese tomado su compañero.

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, técnica y respeto al compañero.