

Paso de grado 1^{er} dan de Krav-Maga - Detalles del programa -

(Uso obligatorio de arma de madera, caucho o espuma)

* El candidato deberá aportar sus armas y protecciones

Parte común

1. UV 1 - Kihon. Técnicas de base (con compañero, mínimo 3 veces para a, b, c y d)

- a) Desde una posición neutra (sin guardia), puñetazo / palma/ dedos extendidos directo. Hacia delante / en diagonal/ sobre los lados.
- b) Desde una posición neutra, patada directa. Hacia delante /en diagonal/ sobre los lados.
- c) Desde una posición neutra, encadenamiento de patada y puñetazo (directo /palma /dedos extendidos directos). Hacia delante /en diagonal/ sobre los lados, mismo brazo, misma pierna.
- d) Desde una posición neutra, encadenamiento de bien puñetazo o bien palma o dedos extendidos y patada directa. Hacia delante /en diagonal/ sobre los lados, mismo brazo, misma pierna.

2. UV-2 – kata. (Duración 3 minutos).

Shadow boxing. Encadenamientos codificados variados (Desplazamientos, pies/ puños y esquivas). Los desplazamientos se harán en todas las direcciones y las técnicas impuestas en el siguiente orden:

- Efectuar al menos una vez un desplazamiento hacia delante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda simultáneamente con un directo del puño adelante;
- Patadas con la pierna delantera, avanzada en chassé: directa, circular, lateral, circular trasera, trasera hacia delante;
- Patadas con la pierna delantera, avanzada en deslizamiento: directa, circular, lateral, circular trasera;
- Todas las patadas avanzando, pasos chassés y pasos deslizados deben ejecutarse al menos una vez cada uno y en orden;
- Además de las patadas pasos chassés y deslizados, el candidato deberá dar 15 patadas mínimas variadas, privilegiando los encadenamientos con los puñetazos, palmas y dedos extendidos repartidos a lo largo de todo el ejercicio.

Durante todo el shadow, los golpes deben realizarse con las manos posicionadas correctamente, los dedos extendidos, las palmas y los puños cerrados en alternancia continua y sin orden preciso. Entre las técnicas se improvisa el shadow.

3. UV 3 – Kihon ippon kumite (con compañero, 1 veces izquierda, otra derecha).

Los dos compañeros están en posición de guardia. Todas las siguientes defensas son paradas contra y agarres.

- a) Defensa contra directo a la cara del puño/palma/dedos extendidos, de la izquierda/ de la derecha
- b) Defensa contra directo al cuerpo del puño izquierdo / del derecho.
- c) Defensa contra patada directa al cuerpo de izquierda/ de derecha
- d) Defensa contra patada circular nivel medio de izquierda / derecha.
- e) Defensa contra patada de lado nivel medio de izquierda/ de derecho.

Los agarres que finalizan esas técnicas deben favorecer la protección y situar al atacante en posición de llevarlo al suelo.

Parte específica Krav-Maga

1. Programa impuesto con compañero (mínimo 3 veces para a, b y c)

- a) En guardia: defensas contra todas las patadas bajas y encadenamiento de dos golpes al menos (Contraataques).
- b) Liberación de todos los estrangulamientos y agarres delanteros, traseros, laterales y encadenamiento de al menos dos golpes.
- c) Defensas básicas contra todos los ataques con palo y cuchillo (arma de madera o espuma).
 - palo de arriba hacia abajo / lateral arriba, nivel medio y bajo;
 - cuchillo de arriba hacia abajo / de abajo hacia arriba / en picado (estoque) a todos los niveles y distancias.

Todos los ataques se ejecutarán tanto con la mano derecha como con la izquierda.

2. Prueba técnica con o sin arma (arma de madera o espuma)

- a) Dos compañeros atacan simultáneamente al defensor. Uno va armado con un palo, el otro con un cuchillo. El defensor está sin arma (duración: 1')
- b) Defensa contra amenaza con arma de puño:
 - o De frente a la cara, al cuerpo (3 veces mínimo)
 - o De espaldas en la parte trasera del cráneo, en la espalda (3 veces mínimo).
- c) De lado delante del brazo, detrás del brazo (3 veces mínimo).

Todas estas técnicas podrán efectuarse contra un diestro o zurdo. La amenaza sobre el lado se efectuará a la derecha y a la izquierda.

3. Prueba de combate con o sin arma

- a) Combate sin arma dos veces 2 minutos con 1 minuto de descanso 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 romper 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 sobre 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.

- b) Defensas y respuesta contra un puñetazo o pie no conocido con antelación (mínimo 5 veces).

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.

*Recordatorio: Para el combate deben llevarse protecciones y protector bucal obligatorios, guantes de boxeo de 12 oz como mínimo.