

CINTURÓN NARANJA



A/ CAÍDAS

- 1) Caída alta amortiguada hacia atrás.
- 2) Caída hacia atrás, vuelta de cara y amortiguada de frente suavemente.
- 3) Caída de costado en altura.
- 4) Voltereta hacia delante hombro izquierdo.
- 5) Voltereta hacia atrás hombro derecho.

B/ PUÑETAZOS EN CROCHET

- 1) Crochet de izquierda y de derecha a diferentes alturas y diferentes distancias.

C/ DIFERENTES PUÑETAZOS

- 1) Golpe de martillo, niveles y direcciones diferentes.
- 2) Uppercut.
- 3) Puñetazo del revés girando.
- 4) Golpe directo con el puño vuelto.

D/ PATADAS

- 1) Patada de defensa hacia delante.
- 2) Patada hacia atrás (uppercut).
- 3) Se realizarán todas las patadas aprendidas: avanzando en guardia (paso que sustituye "chassé").
- 4) Se realizarán todas las patadas aprendidas en guardia deslizándose sobre el pie de la pierna de apoyo.

E/ DEFENSAS INTERIORES CONTRA PUÑETAZOS

- 1) Defensa interior con la palma izquierda contra directo de derecha y contra de derecha simultáneamente bajando con la mano izquierda la derecha del atacante.
- 2) Defensa interior con el antebrazo izquierdo contra un directo de derecha y contraataque de un directo de derecha (posibilidad de atrapar y de bajar el brazo del atacante).
- 3) Defensa interior con el antebrazo izquierdo contra directo de izquierda y contraataque de puño vuelto izquierdo.
- 4) Defensa de la palma izquierda contra un directo de derecha y contra de un directo de izquierda.
- 5) Defensa de la palma derecha contra un directo de la izquierda y contra de un directo de derecha.

F/ DEFENSAS EXTERIORES CONTRA PUÑETAZOS

- 1) Defensa exterior contra crochet: el lado exterior del antebrazo golpeará el brazo del atacante. La cabeza en protección, hundida entre los hombros.
- 2) A) Defensas exteriores contra un directo de derecha:
 - El pulgar hacia el exterior.
 - El dorso de la mano hacia el exterior.
 - El anular hacia el exterior.

CINTURÓN NARANJA



- B) Mismas defensas, el antebrazo más desplegado, a fin de interceptar más temprano el ataque.
- 3) Defensa exterior nº4: el antebrazo se levanta en diagonal acompañando el brazo del atacante por encima de la cabeza y contra del otro puño.
- 4) Defensa exterior nº5: el antebrazo se levanta horizontalmente por encima de la cabeza.

G/ DEFENSAS CONTRA PATADAS DIRECTAS

- 1) Defensa interior con la palma de la mano (de frente) avanzando. El contraataque se hará con la mano que para el golpe o con la otra.
- 2) Defensa exterior volviendo la palma hacia el exterior, desde la posición de frente avanzando y atacando en contra.
- Desde la posición de guardia únicamente, la parada se hará con el brazo trasero.
 - Desde la posición lateral y teniendo la patada como único objetivo las costillas, la parada se hará con el brazo delantero.
- 3) Defensa exterior en picado con el brazo trasero, desde la posición de guardia normal, y contraataque.
- 4) Defensa interior con el antebrazo delantero (el izquierdo para un diestro) contra patada alta y contraataque.

H/ ESQUIVA Y CONTRAS SOBRE ATAQUE DEL AGRESOR

- 1) Esquivar con el tronco hacia atrás y contraatacar con patada directa contra un atacante que da un puñetazo mientras avanza.
- 2) Esquivar con el tronco hacia los lados y contra de izquierda / derecha simultanea
- 3) Desplazamiento en diferentes direcciones para salir y esquivar los golpes rompiendo la distancia y cambiando de dirección.

I/ SOLTARSE DE LA SUJECIÓN DE MANOS

- 1) Diferentes agarres, con una mano/dos manos.

J/ SOLTARSE DEL ESTRANGULAMIENTO

- 1) Soltarse del estrangulamiento delantero: retroceder un paso levantando un brazo.
- 2) Soltarse del estrangulamiento trasero: avanzar un paso levantando un brazo.
- 3) Soltarse del estrangulamiento trasero: enganchar con las manos hacia abajo, media vuelta haciendo una llave a la muñeca del agresor.

K/ SOLTARSE DEL ESTRANGULAMIENTO HECHO DESDE ATRÁS (CON EL ANTEBRAZO)

- 1) Coger la muñeca, golpear las partes, media vuelta bajo el brazo y control del adversario con llave en el suelo.
- 2) Proyección inmediata.

L/ SOLTARSE DE LA GUILLOTINA