

## **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.

### **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.

*X - 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.
2. Golpe de martillo.
3. Parar al agresor que avanza mediante un directo ligero dado con la palma y los dedos sin producir daños.

### **F/ PATADAS**

Posición neutra y en guardia.

1. Patada directa.
2. Patada lateral.
3. Patada trasera.
4. Rodillazo directo, circular.

Posición neutra, avance y patada directa al mismo tiempo.

## **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 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;

*Contra un directo de pie derecho a los genitales :* bloqueo del pie izquierdo o derecho.  
Todas las defensas básicas contra patadas y puñetazos directos de arriba a abajo.

## **I/ DEFENSAS EXTERIORES**

1. 360° (sin guardia).
2. 360° Defensa y ataque simultáneamente.

## **J/ SERIES DE ATAQUES**

Series cortas:

- encadenamiento simple de dos puñetazos;
- encadenamiento puñetazo y patada o al revés.

## **K/ 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.

## **L/ 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.
2. Enganche hacia abajo, media vuelta y patada baja.
3. Misma salida pero de lado.
4. Contra un agarre de la cabeza de lado.

### **M/ LIBERACIÓN**

1. Ataque a los genitales, presión y liberación hacia atrás en los puntos sensibles de la cabeza del agresor, y proyección siempre hacia atrás al suelo.

### **N/ UTILIZACIÓN DE OBJETOS IN SITU**

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

### **O/ DEFENSAS CONTRA PATADAS BAJAS**

Parada de un golpe con la planta del pie:

1. Talón hacia el exterior.
2. Talón hacia el interior.