

A/ CAÍDAS

1. Caída hacia delante amortiguada con los antebrazos.

B/ PRINCIPALES PROYECCIONES

1. Segado con la pierna en diagonal hacia el exterior y hacia atrás (osotogeri).
2. Proyección de cabeza.
3. Proyección de cadera.
4. Proyección de hombro.

C/ DIVERSOS GOLPES

1. Swing.
2. Golpe dado con los extremos de los dedos o las articulaciones replegadas de las falanges.
3. Golpe con el canto interior de la mano / antebrazo.

D/ PATADAS Y SEGADOS

1. Patada de arriba a abajo con el martillo, dada con el talón.
2. Barrido con patada circular delantera. Posibilidad de avanzar con un paso que sustituye ("chassé")
3. Barrido en patada circular de la trasera.
4. Barrido en patada en giro circular baja.
5. Barrido en patada en giro circular alto.

E/ PARADAS CONTRA DIRECTOS EN PUÑETAZOS A LA CARA

1. Defensa exterior con la mano izquierda con la palma vuelta hacia el exterior contra una izquierda.
 2. Defensa exterior con la mano derecha con la palma vuelta hacia el exterior contra una derecha.
- X - En ambos casos, se cogerá, si es posible, el brazo del adversario.*

F/ DEFENSAS CONTRA PATADAS LATERALES

1. Un paso hacia atrás. La parada se realiza con el brazo que rechaza la pierna del adversario. La palma de la mano se orienta hacia el exterior. El peso del cuerpo está sobre el pie trasero.
- Ataque en contra.

2. Misma parada:
 - a) con la mano de delante al mismo tiempo que se avanza en diagonal la pierna atrasada.
 - b) con la mano de detrás al mismo tiempo que se avanza en diagonal la pierna delantera.

X - La técnica es eficaz contra una patada a media altura.
3. Defensa exterior baja con el brazo de atrás. El impacto de la desviación se hará sobre la parte exterior del antebrazo.
4. Defensa interior con el interior del antebrazo y contraataque contra una patada dada a una altura media o alta.

G/ TÉCNICAS DE DEFENSA SUPLEMENTARIA CONTRA DIVERSAS PATADAS

1. Contra patadas circulares: salto hacia delante y defensa exterior con ambos brazos, uno por debajo el otro por arriba y contraataque. Posibilidad de proyectar al adversario.
X - La posición de los brazos puede ser utilizada contra una patada entre las piernas.
2. Contra patada circular alta: parada con el antebrazo, se levanta la pierna que golpea por encima de la cabeza, en el mismo movimiento hay que incorporarse proyectando al adversario y contraatacando.
3. Contra patada circular trasera: salto hacia delante en parada con ambas manos, una por debajo y la otra por encima. Mismo posicionamiento de los brazos.
4. Contra la misma patada: patada en la espalda o en la parte trasera del adversario al inicio de su ataque.

H/ LLAVES DE MUÑECA

1. Tirando.
2. Empujando contra un adversario que tira de su brazo hacia él.
3. Con ayuda de los pulgares tirando o empujando.
4. Dando un codazo tirando o empujando.

I/ UTILIZACIÓN DEL CUCHILLO

1. Aprendizaje de las diferentes formas de agarre: de arriba a abajo, de abajo a arriba, en picado y en golpe cruzado.

J/ PARADAS CONTRA ATAQUE CON CUCHILLO

- 1) Defensas contra golpe de arriba a abajo:
 - a. Distancia larga, media y más corta. Patada directa entre las piernas con o sin avance según la distancia. Se sigue según la situación y la necesidad.
 - b. Parada con el antebrazo y contraataque atrapando el antebrazo del adversario.

- 2) Defensas contra golpe de abajo a arriba:
- Distancia larga, media o más corta. Patada directa a la barbilla y paso de lado simultaneo o no según la distancia. Continuación según la situación.
 - Parada con el antebrazo y contraataques.
 - Parada con el antebrazo avanzando en diagonal, contraataque con el puño de atrás y se coge la mano que sujeta el cuchillo.
 - Parada del antebrazo contra golpe de cuchillo dado con la mano derecha. Cambiar de mano cogiendo el antebrazo armado y atacando con el otro.
- 3) Defensas contra golpes en picado:
- Patada directa hacia el centro del cuerpo o la axila.
 - Avance en diagonal inclinando el pecho de lado y patada circular / lateral.
 - Defensa interior del antebrazo izquierdo contra ataque del derecho, agarre y ataque simultaneo. Desarme.
 - Defensa interior con el antebrazo derecho contra ataque del derecho, cambiar de mano, agarre del brazo armado y ataque del otro.

K/ DEFENSAS CONTRA BASTONAZOS

- De arriba a abajo: salto hacia delante con parada exterior simultánea en picado hacia arriba. Contraataque, avance en el interior.
- De arriba a abajo: salto hacia adelante con parada exterior simultánea en picado hacia arriba. Avance en el exterior. Contraataque con una mano o con la otra. La respuesta será una continuación diferente según avancemos una pierna u otra.
- Parada contra un golpe que viene de lado: salto hacia delante con un brazo arriba, el otro abajo, agarre del brazo y se contraataca.

L/ SOLTARSE CUANDO TE AGARRAN DE LA CHAQUETA O DE OTRA PRENDA SÓLIDA CON UNA MANO

- Contraataques violentos si no hay ninguna otra alternativa.
- Retroceder un paso y bajar rápidamente el brazo hacia el interior con un movimiento giratorio.
- El mismo ejercicio, se sigue con una llave sobre el codo del mismo brazo.
- Paso hacia atrás y bajamos rápidamente el brazo hacia el exterior con un movimiento giratorio.
- Mismo ejercicio, continuamos con una llave al codo.
- Llave sobre el pulgar de la mano que sujeta. La otra mano coge sólidamente la muñeca del agresor o lo mantiene a distancia.
- Contra agarre por el hombro o por la camisa por detrás (tirando o no): levantar el brazo por el lado del agarre dándose la vuelta avanzando hacia el adversario. Contraataque.

M/ SOLTARSE DE UN AGARRE DE CAMISETA CON LA AYUDA DE LAS DOS MANOS

1. Retroceder un paso dándose la vuelta con el brazo levantado y atraer hacia el interior, contraataque con un golpe de martillo o del canto de la mano y rodillazo.
2. Retroceder un paso dándose la vuelta, coger la mano del agresor y volverse rápidamente por el otro lado realizando una llave a la muñeca y al codo del adversario.
3. Agarre del pulgar.

O/ COMBATE CON PROTECCIONES. 2 ASALTOS DE 2 MINUTOS CON 30 SEGUNDOS DE REPOSO ENTRE LOS ASALTOS.