

CINTURÓN NARANJA

A/ CAÍDAS

1. Caída amortiguada lateral.
2. Caída alta amortiguada hacia atrás.
3. Caída hacia atrás, vuelta de cara y amortiguada de frente suavemente.
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: 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.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 simultánea
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

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.