

A/ CAÍDAS

1. Voltereta plomada : distancia, altura.
2. Voltereta lateral.
3. Voltereta judo.
4. Caídas hacia atrás y de costado amortiguadas con altura.

C/ PATADAS

1. Patada de frente exterior (bofetón).
2. Patada de frente interior (bofetón).
3. Patada circular trasera (dada con el talón).
4. Patada directa dada con el pie trasero llevando el pie de la pierna de apoyo hacia atrás simultáneamente.
5. Patada directa con salto de tijeras.
6. Patadas hacia atrás vueltas. Posibilidades:
 - Patada *uppercut* hacia atrás.
 - Patada directa hacia atrás.
 - Patada lateral hacia atrás.
 - Patada circular hacia atrás talón o exterior del pie.

D/ PARADAS CONTRA PUÑETAZOS

1. Defensa exterior deslizándose bajo el brazo del adversario. Se acaba la defensa dando un puñetazo. Esta defensa se realiza con el antebrazo izquierdo contra un directo del derecho.
2. Mismo principio en defensa interior.
3. Defensa contra puñetazos bajos:
 - Defensa interior con el antebrazo.
 - Defensa exterior seca con la idea de realizar un bloqueo duro.
 - Defensa exterior lanzando el brazo del adversario. La palma del defensor vuelta hacia el exterior.

E/ PARADAS CONTRA DIRECTOS IZQUIERDA DERECHA ENCADENADOS

1. Dos defensas interiores con la palma y contraataque con el puño o con el pie.
2. Retroceder el tronco hacia atrás en el momento en que el adversario da el directo de izquierda y defender hacia abajo llevando el tronco hacia delante y atacando simultáneamente con un directo de la derecha.
3. Defensa interior contra el primer golpe (izquierda) con el antebrazo izquierdo y exterior con el mismo antebrazo y con ataque simultáneo del derecho.

F/ DEFENSAS CONTRA PATADAS DIRECTAS

1. Defensa interior baja girando el antebrazo, desviación realizada por la parte exterior del antebrazo con el puño cerrado, avanzamos a la vez y atacamos al adversario.
2.
 - a) Cambio de pie yendo sobre el lado interior y de frente del adversario. Patada entre las piernas. El ejercicio se hará de frente y también en posición de combate.
 - b) Salto lateral y puñetazo simultáneo, patada directa con la pierna trasera. El ejercicio se hará de frente y también en posición de combate.

G/ PARADAS CONTRA PATADAS CIRCULARES ALTAS

1. Defensa exterior del antebrazo y patada en las partes.
2. Misma parada y, a la vez, avance en diagonal por el lado opuesto a la patada del adversario (avanzamos hacia la derecha si la patada se da sobre el lado izquierdo).
3. Rotación del tronco y defensa con los dos antebrazos (sobre la parte musculosa interior) avanzando en diagonal y ataque en contra con el puño ó con el pie.

H/ LIBERACIÓN DE ABRAZO DELANTERO

1. Contra abrazo cerrado (las manos están atrapadas) : empujar con las manos las partes, rodillazo en el mismo sitio, liberación de un brazo y ataques. Mordedura.
2. Abrazo abierto (las manos están libres):
 - a) Empujón en la nariz, sobre todo cuando la barbilla del adversario esta pegada al pecho.
 - b) Empujón con los pulgares en los ojos.
 - c) Se tira del pelo y se realiza un movimiento de palanca sobre la barbilla.
3. Brazo abierto bajo:
 - a) Contraataque con golpes como codazo y rodillazo (codo sobre la nuca y rodillazo en las partes).
 - b) Se tira del pelo golpeando con la palma de la otra mano la cara del adversario, después se realiza el movimiento de palanca en la barbilla.
4. Abrazo abierto/cerrado levantado:
Rodear con la pierna la del adversario, liberar la mano y rodillazo y ataque con la mano.

I/ LIBERACIÓN DE ABRAZO TRASERO

1. Abrazo cerrado manos sujetas: golpe con la palma entre las piernas, golpe con el talón en el pie del adversario, liberación del brazo y codazo hacia atrás.
2. Abrazo abierto manos libres: se inclina el pecho hacia delante y se dan varios codazos en la cara, patada en la tibia o en el pie; se coge un dedo y se hace palanca. Media vuelta y patada en las partes.
3. Abrazo cerrado/abierto levantado:
Rodear con la pierna la del adversario, patada *uppercut* en las partes, liberación de un brazo (si están sujetos) y ataques.

J/ LIBERACIÓN DE AGARRE DE PELO

1. Contra un agresor que tirase del pelo hacia él: salto hacia adelante con un antebrazo en protección y golpe con la palma de la otra mano en las partes.
2. Contra un agarrón de pelo de frente sin tirar: golpe sobre el dorso de la mano que agarra, bloqueo de dicha mano sobre el cráneo, torsión de la muñeca inclinándose hacia delante. En el mismo movimiento se retrocede hacia atrás y se ataca en consecuencia.
3. Mismo agarre. El principio de la defensa es el mismo que se ha aplicado anteriormente, se sigue con torsión de la muñeca del compañero sobre el lado y llevar al suelo en llave de codo o de hombro.
4. Contra un agresor que tira del pelo de lado: avanzar de un salto en dirección del adversario, atacar con la palma a las partes y con codo a la cara.
5. Contra un agresor que tira del pelo hacia atrás o hacia un lado, con la mano que sujeta el pelo en la sien más alejada de él: vuelta rápida hacia la dirección de agarre, ataque con la mano en las partes.

K/ LIBERACIÓN DE LAS SUJECIONES DE MANOS EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE LA VÍCTIMA)

1. Se tira de los brazos hacia abajo a la vez que se levantan las caderas. El adversario sale proyectado diagonalmente hacia delante. Ataque en contra.
2. Acercar las manos, coger el dorso de la mano del adversario y hacer torsión de la muñeca y del codo haciendo girar al agresor sobre un costado.

L/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE LA VÍCTIMA)

1. Liberación de una de las manos que estrangula y golpe dado con los dedos de la otra mano hacia los ojos.
2. Enganchar hacia abajo las manos que estrangulan, empujón con la cadera y proyección del agresor en diagonal hacia delante, ataque en contra.
3. Contra un estrangulamiento cuando el peso del cuerpo del agresor está colocado sobre la parte alta del cuerpo de la víctima: golpear los codos, empujar la cadera y proyecta en diagonal, ataque en contra.
4. Liberación de estrangulamiento cuando las dos cabezas están cerca: gancho a una de las manos que estrangulan y agarrar los cabellos del agresor tirando con la otra mano. Empujar al adversario sobre un costado y atacar en contra.
5. Liberación retorciendo el brazo del agresor (contra un agresor que tuviese su centro de gravedad colocado hacia lo alto), ataques en contra haciendo rodar al adversario sobre el costado.
6. Derribo básico Jiu Jitsu brasileño – Desplazamiento “gamba”.

M/ LIBERACIÓN DE ESTRANGULAMIENTO EN EL SUELO (EL AGRESOR ESTA SENTADO SOBRE UN COSTADO)

1. Enganchar una de las manos que estrangulan, alejamiento del agresor empujándolo con la otra mano e introducción de la rodilla. Patada en la cabeza con la pierna libre.
2. El mismo ejercicio pero en lugar de una patada, se rodea la cabeza con la pierna llevándola hasta el suelo. Llave con el brazo o talonazos. Si el adversario llegase a resistir después de rodearlo con la pierna, se le hace caer en la otra dirección hasta llevarlo al suelo sobre el vientre. Llave en el codo.
3. Liberación de sujeción del cuello por un lado: se coge un punto sensible de la cabeza del agresor, se tira y se ataca en contra.

N/ LIBERACIÓN DE DOS PERSONAS QUE SUJETAN LAS MANOS

1. Liberación haciendo palanca con ayuda de un codo.
2. Patada a la primera persona y luego a la segunda.
3. Cuando un tercer asaltante llega mientras que la víctima ya está sujeta por dos malhechores, la víctima deberá atacar en primer lugar a este tercer asaltante.

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