

NIVEL I AMARILLO

CAÍDAS Y RODAMIENTOS

1. CAÍDAS

1.1 CAÍDA HACIA DELANTE:

Partimos de una posición próxima al nivel del suelo, rompiendo la caída con nuestros antebrazos y manos en posición prono contra el suelo, a la vez que con los metatarsos de los pies. Giramos la cabeza para evitar un posible impacto con la cara en el suelo



1.2 CAÍDA HACIA ATRÁS:

Partimos de una posición con las piernas flexionadas, intentando sentarnos en el suelo. Caemos con la barbilla pegada al pecho para evitar un posible golpe de la cabeza con el suelo, rompiendo caída con los antebrazos y la parte alta de la espalda, con una pierna flexionada en posición defensiva



2. RODAMIENTOS

2.1 RODAMIENTO HACIA DELANTE:

Comenzamos apoyando un antebrazo en el suelo, a partir de ese punto rodamos con el hombro, manteniendo nuestra barbilla pegada al pecho. Nos levantamos en posición de guardia, por ambos lados.

2.2 RODAMIENTO HACIA ATRÁS:

Desde posición de suelo, o a partir de una caída hacia detrás, rodamos sobre el hombro con extrema precaución de no lesionarnos el cuello. Para ello, lanzamos nuestras piernas flexionadas por encima de nuestra cabeza, y continuamos el rodamiento sobre el hombro, manteniendo el brazo del lado por el que rodamos en todo momento estirado y apoyado en el suelo. Nos levantamos en posición de guardia, por ambos lados.

TÉCNICAS DE GOLPEO

3. POSICIÓN DE GUARDIA

Con la pierna izquierda adelantada (guardia diestra) y apertura de piernas igual al ancho de los hombros, un poco ladeados y con las punteras de los pies paralelas, trazamos un triángulo imaginario entre las punteras de nuestros pies y el eje de la espina dorsal, flexionando ligeramente las rodillas, para así bajar el centro de gravedad y tener una mayor estabilidad. Los brazos estarán flexionados con los antebrazos perpendiculares al suelo. Las manos semiabiertas (En cazo), con los dedos pegados, y a unos 20 cm de separación de nuestra cara. Los hombros altos, cubriendo nuestro mentón.



4. POSICIÓN NEUTRA

Con los pies paralelos a la altura de los hombros y las manos ligeramente levantadas con las palmas hacia delante para no mostrar ningún signo de agresividad. Es la posición de partida idónea en defensa personal. Nos permite atacar, defender, o pasar a posición de guardia de forma rápida



5. DESPLAZAMIENTOS

Todos los desplazamientos se efectuarán de la siguiente manera: Se mueven los pies de manera *secuencial*, es decir, primero el pie más próximo a la dirección de desplazamiento y luego el contrario, de manera que movamos ambos pies la misma distancia para estar siempre en la posición de guardia idónea.

5.1 DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE.

5.2 DESPLAZAMIENTOS HACIA DETRÁS.

5.3 DESPLAZAMIENTOS LATERALES.

5.4 GIROS (pivotes):

Estos se efectúan dejando fija la puntera del pie adelantado, y girando sobre ella, como si de un punto de giro se tratara.

6. GOLPES DIRECTOS CON LAS MANOS

Todos los golpes se llevarán a cabo con toda la cadena cinética del cuerpo, es decir, girando desde nuestro pie, cadera y hombros, estiramos el brazo aprovechando al máximo su longitud. Todo ello desde una posición estable, manteniendo el peso de nuestro cuerpo repartido un 50% en cada pie:

6.1 GOLPE DIRECTO CON LA PALMA DE LA MANO:

Tanto aislado, como en combinación uno-dos. La mano que no golpea, nos cubre el rostro.



6.2 GOLPE DIRECTO CON EL PUÑO:

Tanto de forma unilateral, como en combinación uno-dos. Igual que con la palma, haciendo hincapié en la rotación interna de la muñeca al golpear; y en impactar con los nudillos índice y corazón.



6.3 GOLPE DIRECTO CON EL PUÑO EN BAYONETA:

Ídem al anterior, con la diferencia que no se impacta con rotación de muñeca, sino con el puño en posición neutra.



6.4 GOLPE DE PINCHO:

Se impacta en el hueso justo debajo de la nuez, con los dedos agrupados formando una punta de lanza.



7. GOLPES DE MARTILLO

Golpe efectuado con el canto de la mano, pero cerrando el puño. Muy efectivo por la dureza del golpe, como por la poca probabilidad de lesionar la mano.



7.1 HACIA DELANTE.

7.2 HACIA DETRÁS.

7.3 HACIA ABAJO.

7.4 DE LADO.

8. GOLPES DE CODO

8.1 CODO HORIZONTAL HACIA DELANTE.

8.2 CODO HORIZONTAL HACIA DETRÁS.

8.3 CODO HORIZONTAL DE LADO:

8.3.1 ESTÁTICO/DEFENSIVO.

8.3.2 DINÁMICO/OFENSIVO.

9. GOLPES DE PIERNA

9.1 PATADA FRONTAL:

Se efectúa con la pierna hacia delante, flexionando ligeramente la rodilla e imprimiendo fuerza al golpe con la cadera.

9.1.1 HACIA DELANTE (PERCUTANTE/OFENSIVA):

Se impacta con nuestro metatarso.

9.1.2 DEFENSIVA:

Se impacta preferiblemente con la planta-talón.

9.2 PATADA RECTA HACIA DETRÁS DEFENSIVA



9.3 PASO EN „L“ Y PATADA FRONTAL

Desplazamiento en diagonal hacia el agresor saliéndose hacia un lado para patear con la pierna mas próxima.

10. GOLPES DE RODILLA

10.1 RODILLAZO FRONTAL.

10.2 RODILLAZO HACIA ARRIBA.

10.2.1 CON AGARRE DEL AGRESOR.

10.2.2 SIN AGARRE DEL AGRESOR.

11. DEFENSA 360

Desde posición neutra, y flexionando la cadera para mayor efectividad del bloqueo, se bloquearán los golpes recibidos en una circunferencia imaginaria (360 grados) con el brazo flexionado y una apertura de 90º o ligeramente mayor. La mano que bloquea permanecerá extendida, mientras que la otra, simultáneamente al bloqueo, golpeará el mentón-garganta del agresor con el puño en bayoneta, desplazando todo el peso de nuestro cuerpo hacia DELANTE, con idea de continuar golpeando.



11. DEFENSA CONTRA GOLPES DE PUÑO RECTO

12.1 DESDE POSICIÓN NEUTRA:

Con desvío del puño con antebrazo-muñeca para desviar el puño . En una segunda fase, añadir golpeo a zona inguinal



12.2 DESDE POSICIÓN DE GUARDIA:

Ídem a la anterior. En una segunda fase, añadir golpeo de pierna a genitales, tanto con la pierna adelantada como con la atrasada.

13. TÉCNICAS DE COMBATE NIVEL I

El alumno trabajará técnicas de golpeo recto con mano y pierna, tanto en solitario (trabajo de sombra) como en pareja. Las combinaciones serán como máximo de tres golpes, con desplazamientos en todas las direcciones y combinando con defensa de puños rectos.

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

14. DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIÓN

14.1 ESTRANGULACIÓN FRONTAL ESTÁTICA:

Se libera la estrangulación con ambas manos en cazo. Una sujeta el brazo del agresor, mientras que la otra golpea de manera directa con el puño o con la palma el rostro del agresor, terminando con golpe a la ingle, combinado con golpeo a diferentes alturas si fuera necesario.



14.2 ESTRANGULACIÓN FRONTAL DINÁMICA (con empujón):

Se efectúa una estrangulación mientras que el agresor nos lleva hacia atrás, entrando en potencia. La defensas se divide en tres fases generales:

Fase 1:

Rotamos el cuerpo hacia atrás, sujetando la mano del agresor con la misma mano que el lado hacia el que rotamos. El otro brazo sube hasta pegárnoslo a la oreja (estirado en su totalidad y perpendicular al suelo) de forma que se rompa la estrangulación por luxación de la muñeca del agresor.



Fase 2:

Con una mano en cazo liberamos la presión sobre el cuello, simultáneamente levantamos el brazo contrario totalmente estirado para bajarlo y golpear con puño de martillo el rostro del agresor manteniendo el control de la otra mano.



Fase 3:

Avanzando hacia el agresor con golpeo de puño o codo con la mano que mantenía el agarre del agresor para finalizar con golpe de rodilla en la ingle o con patada con metatarso, dependiendo de la distancia con el agresor .

14.3 ESTRANGULACIÓN LATERAL:

Con la mano más alejada (en cazo) del agresor, liberamos la estrangulación. Simultáneamente golpeamos con la mano libre a los genitales, subiendo seguidamente con un codazo vertical hacia el rostro-mentón del agresor. Para finalizar, salimos con patada trasera hacia la ingle para escapar. Trabajo a ambos lados.



14.4 ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS:

Liberamos la estrangulación con ambas manos en cazo al instante de sentir la presión en el cuello. Al mismo tiempo, damos un paso hacia atrás en diagonal bajando nuestro centro de gravedad flexionando las rodillas e intentando mantener la espalda lo más recta posible, golpeando los genitales con la mano más próxima al agresor. Salimos con patada trasera a la ingle en huida. Trabajo a ambos lados .



14.5 ESTRANGULACIÓN EN EL SUELO CON EL ATACANTE A NUESTRO LADO:

Con la mano más alejada del agresor, liberamos la presión del cuello a la vez que con la otra golpeamos el rostro del atacante y abrimos espacio presionando en su garganta (mano en pincho) buscando meter la tibia-rodilla en el costado del agresor para generar más espacio y evitar que el agresor cargue su peso. Si hay espacio suficiente pateamos el rostro del agresor, si no es posible, generamos un espacio extra mediante una semifuga de gamba (ver 18.2). Mantenemos en todo momento controlado el brazo más alejado del agresor para evitar que pueda contraatacar. La secuencia se termina con levantada técnica , y se efectúa por ambos lados.



Una vez liberada la estrangulación y manteniendo el brazo del agresor agarrado, golpear con el pie en la cara o en el pecho para quitárselo de encima y levantarse rápidamente



15. DEFENSA CONTRA PRESA DE CABEZA

15.1 PRESA PARCIAL (El agresor no ha cerrado con ambas manos):

En esta agresión, al sentir el brazo del atacante sobre el cuello, impedimos el cierre total de la presa con la mano contraria al atacante, mientras que con la mano más próxima al mismo, golpeamos en la ingle, seguido de codazo al vientre y finalmente salimos con patada trasera a la ingle. Trabajo por ambos lados.



15.2 PRESA TOTAL (El agresor ha cerrado con ambas manos):

Cuando el agresor ha cerrado en su totalidad, golpearemos simultáneamente con nuestras palmas en rostro y en la zona inguinal, y con un leve pivote llevaremos al agresor al suelo para seguir golpeándolo hasta su neutralización total. Trabajo por ambos lados.



16. DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA

16.1 AGARRE RECTO (mismo lado)

16.1.1 Liberación no agresiva

Adelantando el codo al mismo tiempo que se rota ligeramente el cuerpo, con la mano abierta para liberarse abriendo el pulgar de la mano del agresor y alejándose para situarse en una posición de seguridad.



16.1.2 Liberación ofensiva (con golpeo)

Golpeo con metatarso o golpe de mano/puño antes de liberar

16.2 AGARRE CRUZADO (lado contrario)

16.2.1 Liberación no agresiva.

Con la mano abierta buscando romper la presa por la parte mas débil, el pulgar del agresor, con un movimiento rápido y colocándose en distancia de seguridad.



16.2.2 Liberación ofensiva (con golpeo).

16.3 AGARRE CON DOS MANOS A UNA MANO

La mano libre golpea con el puño al agresor y agarra la mano atrapada metiendo el codo y tirando hacia arriba para escapar.



16.4 AGARRE CON DOS MANOS A AMBAS MUÑECAS

16.4.1 Liberación con luxación no agresiva



16.4.2 Liberación ofensiva (con golpeo).

16.4.2.1 Juntando las palmas de las manos con un movimiento hacia arriba para liberar el agarre y continuar con golpeo.



16.4.2.2 Envolvemos las manos del agresor desde dentro hacia fuera para controlar sus muñecas y salir con patada en la ingle.



16.4.2.3. Rompiendo el agarre mediante golpe seco cruzando los brazos para continuar con golpe de martillo al rostro del agresor



TÉCNICAS DE SUELO

17. POSICIONES

17.1 POSICIÓN NEUTRA EN EL SUELO:

En posición decúbito supino, apoyamos las plantas de los pies en el suelo con las punteras apuntando hacia delante y paralelas entre sí. Las manos situadas por delante de la cara y los codos pegados a los costados, la cabeza metida entre los hombros, pegando nuestra barbilla al pecho.



17.2 POSICIÓN DE GUARDIA



17.3 POSICIÓN DE MONTADA



17.4 POSICIÓN DE 100 KG O GUARDIA CRUZADA



18. DRILLS

18.1 TRANSICIÓN ENTRE LAS POSICIONES ANTERIORMENTE MENCIONADAS

Trabajo de movilidad en el suelo para mejorar las habilidades en caso de tener que defenderse en el suelo contra un agresor con conocimientos de MMA,JIU JITSU etc.

18.2 FUGA DE CADERA (o fuga de gamba):

Desde posición neutra en el suelo, elevamos la cadera hasta quedar solo con la espalda alta en contacto con el suelo. A la vez que rotamos la cadera, nos impulsamos con uno de nuestros pies hacia atrás, de forma que nuestra cabeza quede fija en un punto, mientras que nuestra pelvis se desplaza hacia atrás, terminando de nuevo en posición neutra.



19. LEVANTADA TÉCNICA:

19.1. HACIA DELANTE EN POSICIÓN DE GUARDIA:

Desde posición neutra en el suelo, doblamos una rodilla situando el pie debajo de nuestra cadera, de forma que podamos lanzar la cadera hacia delante para levantarnos en guardia. Trabajo por ambos lados



19.2. HACIA ATRÁS CON PATEO A LA TIBIA DEL Oponente:

Desde posición neutra en el suelo, nos elevamos apoyando mano y pie contrarios, de manera que podamos impactar en la tibia del agresor con el pie libre. Una vez efectuado el impacto, el pie que ha golpeado se lanza por debajo de nuestro cuerpo, rotándolo, pudiendo así levantarnos en posición de guardia en pie.



19.3. HACIA ATRÁS FINALIZANDO EN POSICIÓN DE GUARDIA:

Desde posición neutra en el suelo, nos ladeamos apoyando ambas manos en el suelo, y las utilizamos de apoyo para levantarnos, lanzando nuestras piernas hacia atrás. Esta levantada tiene la ventaja de mayor rapidez para levantarse y se consigue mas distancia con el agresor.



NIVEL II NARANJA

DESPLAZAMIENTOS Y CAÍDAS

1. DESDE POSICIÓN NEUTRA

1.1 DESPLAZAMIENTO EN HUÍDA:

Damos pasos hacia atrás para alejarnos rápidamente del peligro, con el mentón en posición defensiva y guardia preventiva.

1.2 HACIA DELANTE CON GOLPEO:

Iniciamos un golpeo desde posición neutra, pasando a la posición de guardia.

2. DESDE POSICIÓN DE GUARDIA

Juego de piernas desde la posición de guardia, en todas direcciones con golpeo de puño y piernas.

3. CAÍDA LATERAL

TÉCNICAS DE GOLPEO

4. GOLPES DE PUÑO

4.1 CROCHET

4.2 GANCHO

5. GOLPES DE CODO

5.1 CODO ASCENDENTE.

5.2 CODO DESCENDENTE.

6. GOLPES DE PIERNA

6.1 PATADAS CIRCULARES.

6.1.1 „LOW KICK“.

6.1.2 „MIDDLE KICK“ .

6.1.3 CIRCULARES CON METATARSO A MEDIA Y BAJA ALTURA .

6.2 PATADA LATERAL.

7. GOLPES DE RODILLA

7.1 CIRCULAR A BAJA Y MEDIA ALTURA.

8. DEFENSAS CON LOS BRAZOS

8.1 DESDE POSICIÓN NEUTRA CON GOLPEO SIMULTÁNEO:

8.1.1 DEFENSA DE PUÑO RECTO:

A la vez que blocamos el puño del adversario efectuamos un golpeo simultáneo por dentro de su guardia a su mentón.



8.1.2 DEFENSA CONTRA PUÑO CIRCULAR ABIERTO A MEDIA DISTANCIA:

Defensa con golpeo simultáneo (Defensa 360)



8.1.3 DEFENSA CONTRA PUÑO CIRCULAR A CORTA DISTANCIA:

Protegiendo nuestro mentón con el hombro y la cara con nuestro bíceps, golpear la cara del adversario con el puño o el codo .



8.2 DESDE POSICIÓN DE GUARDIA CON GOLPEO SIMULTÁNEO (Íd. 8.1)

8.2.1 DEFENSA CONTRA PUÑO RECTO.

8.2.2 DEFENSA CONTRA PUÑO CIRCULAR A MEDIA DISTANCIA.

8.2.3 DEFENSA CONTRA PUÑO CIRCULAR A CORTA DISTANCIA.

8.3 DEFENSA 360 AVANZANDO.

8.3.1 SUPERIOR:

Ante un golpeo a nuestra parte alta, ejecutamos defensa 360. La mano que impacta se desliza al cuello, golpeando con nuestro cúbito y desplazando al agresor hacia detrás para así ganar espacio y golpear con rodilla o metatarso, según distancia, en la ingle.



8.3.2 INFERIOR:

Ante un golpeo a nuestra parte baja, efectuamos defensa 360. La mano que golpea envuelve el brazo atacante por encima del mismo, mientras que la mano que bloca lo envuelve por debajo. Ambas manos se juntan en su codo, bloqueándolo contra nuestro cuerpo. Llegados a este punto y avanzando contra el agresor, se efectúa golpeo a zona inguinal según la distancia, con rodilla o con el pie



9. DEFENSA CONTRA PATADAS

9.1 DESDE LA POSICIÓN DE GUARDIA:

9.1.1 PATADA FRONTAL, DEFENSA CON ANTEBRAZO:

Desde la posición de guardia, desviamos la pierna del agresor con nuestro antebrazo sin mover la guardia, con un leve giro de cadera y un leve movimiento del antebrazo hacia delante.



9.1.2 PATADA FRONTAL, DEFENSA CON LA PALMA DE LA MANO

Desde la posición de guardia, absorbemos la patada frontal con un leve balanceo hacia atrás de nuestro torso, a la vez que golpeamos con el talón de la mano el pie del agresor para que no nos impacte, tratando de quedarnos en su ángulo muerto.



9.1.3 DEFENSA CON CON PALMA DE LA MANO EN GANCHO

Con el brazo adelantado desviamos la patada utilizando la mano en forma de gancho para atrapar/desviar la patada hacia un lado y hacia nosotros y poder romper la distancia y golpear. Es importante mantener la otra mano cubriendo el lado derecho (o izquierdo si se tiene guardia zurda).



9.1.4 PATADA CIRCULAR BAJA (“LOW KICK”):

Absorbemos la tibia de nuestro agresor tensando nuestro cuádriceps receptor de la patada, es decir, cargando levemente nuestro peso sobre la pierna que va a recibir la patada. Se continúa con un contragolpe casi simultáneo a la defensa.



9.1.4 PATADA A LOS GENITALES(PATADA FRONTAL):

Con nuestra pierna adelantada, interponemos nuestra rodilla en la trayectoria de la patada del adversario a nuestra zona genital, sin perder el equilibrio ni hacer un giro excesivo para que el contrincante no nos gane la espalda.



9.2 DESDE POSICIÓN NEUTRA.

9.2.1 PATADA FRONTAL DESDE LARGA DISTANCIA:

Desviamos la patada con un brazo extendido hacia abajo y rotando el cuerpo, mientras que el otro estará protegiendo nuestra cabeza para evitar un posible cambio de altura de la patada. Golpeamos la pierna del agresor, de manera que nos quedemos en su ángulo muerto y que su pierna caiga lo más lejos posible de nosotros, para poder contragolpear con la mayor contundencia.



10. TÉCNICAS DE COMBATE NIVEL II

Combinaciones de 3-4 golpes (puño, pierna, codo y rodilla), tanto golpes rectos como circulares con desplazamientos y con contacto ligero en media y corta distancia. En pareja y con manoplas/paos.

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

11. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE CUCHILLO

11.1 DE FRENTE A LA ALTURA DEL ABDOMEN.

11.1.1 CON HUÍDA:

Desde posición neutra y con actitud sumisa, golpeamos con el talón de la mano (la palma de la mano hacia arriba) en el dorso de la mano portadora del arma al mismo tiempo rotando nuestro cuerpo. Casi simultáneamente, efectuamos un golpeo con metatarso a los genitales utilizando el antebrazo que nos queda libre como escudo para huir por el ángulo muerto del agresor.



11.1.2 CON CONTROL DEL AGRESOR:

Ídem a 11.1.1, con la diferencia de que en vez de huir, entramos a chequear sobre el brazo que porta el arma, golpeando a la cara, ingle, y finalizando con desarme.

12. DEFENSA CONTRA ATAQUE DE CUCHILLO

12.1 PUÑALADA EN PICAHIELOS CON HUÍDA:

Efectuaremos defensa 360 contra el agresor, combinando con un golpeo rápido a la ingle y saliendo hacia atrás para huir.

El brazo debe mantener un ángulo superior a 90°



12.2 PUÑALADA ORIENTAL CON HUÍDA:

Bloqueo del brazo armado del atacante con golpeo simultáneo para salir huyendo, pudiendo patear en la ingle, si hay tiempo, al salir .



13. DEFENSA CONTRA AGARRE DE SOLAPA

13.1 DEFENSA CONTRA AGARRE A UNA MANO.

13.1.1 EN HÉLICE DE FUERA HACIA DENTRO:

Desde una posición neutra, con el brazo del mismo lado del agarre y con un movimiento en hélice de fuera hacia adentro se libera del agarre. Si lo que queremos es neutralizar al agresor en vez de irnos hacia atrás el desplazamiento es hacia el agresor para controlar su brazo, finalizando con golpeo de rodilla en la ingle.

Con huida:

1°



2°



Con agarre para neutralizar al agresor:

3°



4°



13.1.2 EN HÉLICE DESDE DENTRO HACIA FUERA:

Buscamos envolver el brazo con el que el agresor nos atrapa de dentro hacia afuera para soltar el agarre. La misma técnica en ataque de forma que podamos romper la distancia, controlar el brazo del agarre y golpear con la rodilla en la ingle del agresor.



13.1.3 CONTROL DE BRAZO Y GOLPEO:

Controlando la mano que nos agarra con nuestra mano en cazo contra nuestro cuerpo, golpeamos simultáneamente el rostro del agresor con nuestra mano libre, rompemos distancia y golpeamos en la ingle para finalizar.



13.2 DEFENSA CONTRA AGARRE A DOS MANOS:

Ídem a 13.1.3.

14. DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIÓN

14.1 ESTRANGULACIÓN FRONTAL CONTRA LA PARED:

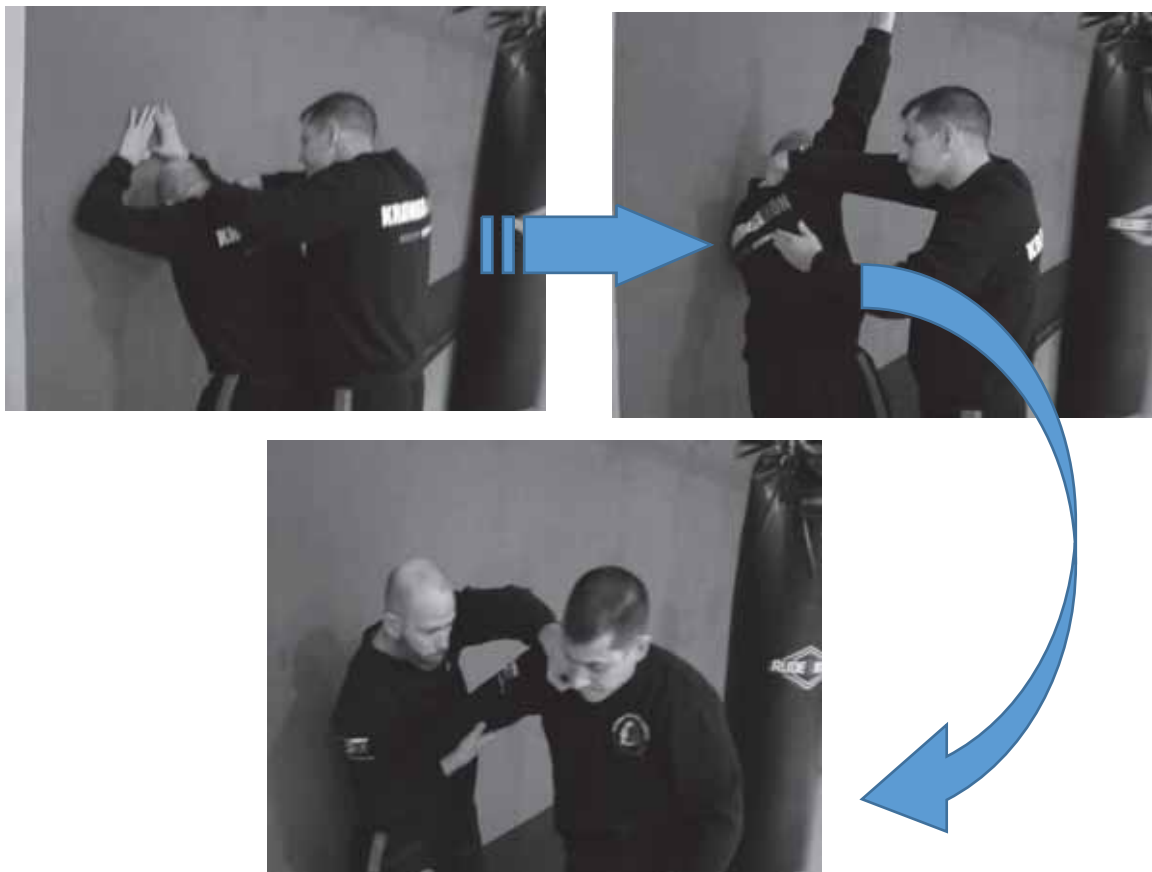
14.2 Estrangulación frontal dinámica (con empujón)

Al ser empujados contra la pared, meter la barbilla contra el pecho arqueando la espalda para evitar golpear con nuestra cabeza en la pared y después realizar la defensa de la estrangulación



14.2 ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS CONTRA LA PARED:

Con nuestros antebrazos apoyados en la pared, para absorber el impacto contra la misma, rotamos hacia un lado, utilizando nuestro antebrazo de palanca para soltar la estrangulación. Simultáneamente, con nuestro brazo más alejado del agresor, golpeamos su rostro a la vez que entramos a chequear, golpeando en la ingle, con huida/control.



14.3 ESTRANGULACIÓN EN EL SUELO:

14.3.1 CON EL AGRESOR EN LA POSICIÓN DE GUARDIA.

14.3.1.1 DOBLE LLAVE DE BRAZO:

Elevamos nuestra cadera a la vez que con las manos en cazo liberamos la estrangulación. Metemos uno (o los dos) de nuestros talones a su cadera, de forma que podamos mantener una distancia de golpeo. Una vez hecho esto, apoyamos nuestras rodillas en los hombros del agresor, entrelazamos nuestros pies, y sujetando sus brazos con nuestras manos, hacemos una fuerte elevación de cadera a la vez que tiramos de sus brazos hacia abajo.



14.3.1.2 GOLPEO DESDE EL SUELO:

Ídem a la anterior, pero llegados al punto en que tenemos los talones en la cadera del agresor, iniciamos un golpeo de puño y pierna hacia el rostro-cuerpo del agresor, de manera que podamos quitárnoslo de encima y levantarnos lo más rápidamente posible.



14.3.2 CON EL AGRESOR EN LA POSICIÓN DE MONTADA:

Situamos nuestras manos en cazo en los brazos que están entorno a nuestro cuello. A la vez que liberamos la estrangulación, damos un fuerte golpe de cadera de forma que desestabilicemos al agresor y podamos quitárnoslo de encima. Hecho esto, rodamos sobre él, e iniciamos un golpeo para levantarnos y huir



Con un fuerte golpe de cadera derribamos al agresor para colocarnos en posición dominante, si es posible utilizar un pie a modo de gancho para facilitar el volteo



Una vez en esta posición iniciamos con golpeo en la ingle para evitar entrar en su guardia y escapar rápidamente



15. DEFENSA CONTRA AGARRE DE PELO

15.1 DE FRENTE:

Sosteniendo la mano del agresor que nos sujeta del pelo para evitar daños, golpeamos en la ingle con la palma de la mano, entrando hacia él. Llegados a este punto, continuamos con un chequeo y golpeo, para facilitar la posterior huída.



TÉCNICAS DE SUELO

16. DRILLS

16.1 GOLPEO CON LAS PIERNAS DESDE EL SUELO.

16.2 DEFENSA CONTRA GOLPES DE PUÑO CON EL AGRESOR ESTÁ EN LA POSICIÓN DE MONTADA.

16.3 DEFENSA CONTRA GOLPES DE PUÑO CUANDO EL AGRESOR ESTÁ EN LA POSICIÓN DE GUARDIA.

16.4 GOLPEO DESDE LAS POSICIONES DE GUARDIA Y MONTADA.

16.5 DERRIBO DEL AGRESOR CUANDO ESTÁ EN LA POSICIÓN DE MONTADA

NIVEL III VERDE

CAÍDAS Y RODAMIENTOS

1. CAÍDAS

1.1 CAÍDA HACIA DELANTE CON EMPUJÓN.

1.1.1 Con antebrazos. Derribo de centinela

1.1.2 Con rodamiento.

1.2 CAÍDA HACIA DETRÁS CON EMPUJÓN.

1.2.1 Rompiendo caída.

1.2.2 Con rodamiento hacia atrás.

1.3 CAÍDA LATERAL CON RODAMIENTO.

TÉCNICAS DE GOLPEO

2. DESPLAZAMIENTOS.

2.1 Desde posición neutra.

2.2 Desde posición de guardia.

3. GOLPES DE PUÑO Y MANO

3.1 Directo de izquierda al estómago.

3.2 Directo de derecha al estómago.

4. GOLPES DE PIERNA

4.1 Patada lateral.

4.2 Patada en giro.

4.3 Patada hacia detrás (a tres alturas).

4.4 Patada circular con metatarso (a tres alturas).

5. DEFENSA CONTRA GOLPES DE PUÑO RECTO DESDE LA GUARDIA

5.1 Desvío de puño y atrapar el brazo del agresor



5.2 Desvío y golpeo sobre el brazo del agresor



Con el brazo con el que se desvía el puño y entrando en su distancia se empuja para chequear. La flecha indica la dirección de avance.

5.3. Bloqueo y golpeo simultáneo con puño en bayoneta



Al golpear con el puño en bayoneta se desvía la trayectoria del brazo del agresor impidiendo que su puño pueda golpearnos

6. DEFENSA CONTRA GOLPES CIRCULARES DESDE LA GUARDIA

6.1 Bloqueo de ganchos y „crochets“.



6.2 Esquiva de ganchos y „crochets“.



6.2.1 Con golpeo.

6.2.2 Ganando espalda („crochet“).

Al realizar la esquiva se avanza pegado al agresor para colocarse a su espalda pudiendo golpear, derribar o escapar

7. DEFENSA CONTRA PATADA CIRCULAR

7.1 Patada alta (High Kick)



7.2 Patada media altura (Middle Kick)



Aunque la patada impacta a media altura se mantienen las manos protegiendo la cabeza

7.3 Patada a baja altura (Low Kick)



Al defender una patada baja hay que tener en cuenta que no llevamos protecciones por lo que es mejor utilizar los pies para defendernos, sobre todo si se lleva calzado, ya que la defensa con la tibia podría causarnos serios daños

8. TÉCNICAS DE COMBATE NIVEL III

En este nivel se comenzará a aplicar en el combate los golpes propios del sistema, puños de martillo, golpes en genitales, patadas con metatarso a diferentes alturas y sobre todo el inicio del RETZSEV en el combate, encadenando los golpes y los moviminetos para intentar finalizar con el agresor con agresividad y contundencia.

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

1. DEFENSA CONTRA ABRAZO DE OSO FRONTAL

9.1 CON LOS BRAZOS LIBRES:

Desde posición neutra, el agresor nos cogerá por la cintura y nos elevará para tratar de proyectarnos. Justo en el momento en que nos esté elevando, cogemos su cabeza con ambas manos metiendo los pulgares en las cuencas oculares y hacemos un gesto de empuje vertical hacia abajo.



Dirección de empuje



Evitar siempre colocar las manos a la altura de la boca del agresor para no ser mordidos

9.2 CON LOS BRAZOS ATRAPADOS:

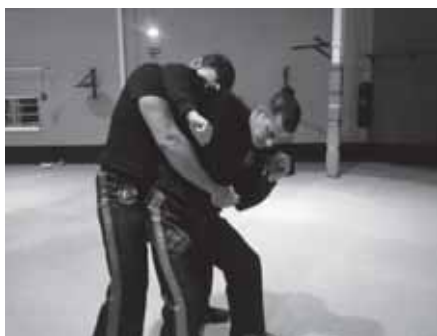
Cuando el agresor se aproxima hacia nosotros y nos está cogiendo, pero aún no ha llegado a cerrar del todo, juntamos las palmas de las manos para golpear directamente la zona inguinal, a la vez que abrimos hueco dando un fuerte tirón de cadera hacia atrás. Una vez golpeado y liberado, controlamos un brazo, golpeo y fuga.



10. DEFENSA CONTRA ABRAZO DE OSO POR LA ESPALDA

10.1 CON LOS BRAZOS LIBRES:

En primera instancia debemos bajar nuestro centro de gravedad, para que el agresor no pueda proyectarnos o derribarnos. A continuación, iniciamos un golpeo de codo hacia detrás, girando nuestra cintura todo lo que podamos para asegurar el impacto en el rostro del agresor. Seguidamente, buscamos el cierre de la llave, y sobre la mano que tenga por encima del cierre, propinamos varios golpes con nuestros nudillos para que abra, y así poder atrapar la mano. Cuando el agresor suelte su llave, tomamos uno o varios dedos del mismo y los luxamos a la vez que ejecutamos un giro hacia el lado del brazo atrapado, escapando de la llave y controlando al agresor en el suelo.



10.2 CON LOS BRAZOS ATRAPADOS:

10.2.1 AGARRE A LA ALTURA DE LOS HOMBROS:

En el mismo momento en que elevamos nuestros brazos, hacemos un giro con todo el cuerpo para salirnos de la llave. En este momento, estamos libres para continuar con un golpeo y huir.



10.2.2 AGARRE A LA ALTURA DE LA CINTURA:

En el momento en que sentimos el agarre, bajaremos nuestro centro de gravedad para evitar ser proyectados. A continuación, moveremos nuestra cadera de forma lateral, hacia un lado u otro, para dejar libre la zona inguinal del agresor, y golpearle con el canto de la mano. Se continúa con golpeo y huída.



11. DEFENSA CONTRA ABRAZO DE OSO LATERAL

Se defiende exactamente igual que una estrangulación lateral en corta distancia. En un primer momento, perderemos altura para ganar estabilidad y no ser proyectados. Con golpes de codo-mano con el brazo que nos quede por dentro, vamos abriendo espacio, mientras que con el brazo que nos queda fuera, controlamos el agarre del agresor. Cuando tengamos el espacio suficiente para girarnos, golpearemos con la rodilla en la zona inguinal del agresor, y huída.



12. DEFENSA CONTRA MATALEÓN

Con ambas manos, y antes de que la llave esté cerrada completamente, sujetaremos la muñeca y el codo del agresor evitando que nos cierre por completo. Inmediatamente daremos un paso amplio hacia el lado muerto del contrincante (hacia donde esté su codo), llevándolo así al suelo para poder golpear, y huir.



13. DEFENSA CONTRA GUILLOTINA INVERTIDA

Justo en el momento en que el atacante nos esté bajando la cabeza para cerrar la guillotina, impediremos con la mano que tengamos más alejada de él, el cierre de la misma a la altura de su muñeca. Simultáneamente, golpearemos con la palma en la ingle del adversario, de manera que se inclinará hacia delante, momento que aprovecharemos para propinar un codazo ascendente al rostro del agresor. Continuaremos con golpeo/chequeo y huída.



14. DEFENSA CONTRA AGARRE DE PELO

14.1 DE LADO:

Siguiendo el mismo principio que el agarre de pelo frontal (Nivel II), a la vez que sujetamos la mano del agresor que nos sujeta el pelo, cerramos distancia hacia él, para golpear con nuestra palma la zona inguinal del agresor, y continuar con golpeo/chequeo y huída.



14.2. DESDE ATRÁS:

Aprovechando el tirón de pelo hacia atrás que nos ocasionará el agarre, rotamos todo nuestro cuerpo con un paso amplio, de manera que cerremos distancia con el agresor y nos permita golpear su zona inguinal y continuar golpeando hasta la liberación.



15 DEFENSA CONTRA AGARRE DE SOLAPA POR DETRÁS

15.1 A UNA MANO:

Antes de efectuar cualquier acción, nos aseguraremos con una leve mirada de reojo sin volver la cara, de que es una agresión como tal. En el momento que interpretamos la acción como agresión, nos giraremos (preferiblemente al lado muerto) con un puño de martillo descendente hacia el rostro del agresor si está en distancia corta/media, continuando con chequeo/golpeo/huída o con patada trasera hacia la zona inguinal y huída si está en larga distancia.



15.2 A DOS MANOS:

Ídem a la anterior.



16. DEFENSA CONTRA PRESA DE CABEZA EN EL SUELO

16.1 PEGÁNDOSE AL AGRESOR:

Una vez en el suelo, el primer paso será aplicar un „crossface“ al agresor para evitar que nos cierre por completo la presa. A partir de aquí, pegaremos nuestro cuerpo al del agresor, de manera que podamos golpear con el talón su zona genital, inmediatamente metemos un gancho a la pierna que tenga por encima, abriendo así la presa a la vez que lo pasamos por encima de nuestro cuerpo y quedamos libres para iniciar golpeo, levantada y huída.



16.2 ABRIENDO AL LADO CONTRARIO DEL AGRESOR:

El inicio es igual al anterior, con la salvedad de que ahora rotaremos nuestro cuerpo para separarnos del agresor. Esto nos permitirá enganchar con nuestra rodilla la cabeza del agresor para abrir la presa, sin solución de continuidad golpeamos, nos levantamos y huímos.



17. DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIÓN EN EL SUELO BOCA ABAJO

A la vez que con nuestras manos en cazo liberamos la presión sobre el cuello, encogeremos una de nuestras piernas por debajo de nuestro cuerpo para poder hacer presión hacia abajo y derribar al agresor que tenemos encima. Al caer, quedaremos encima del agresor, iniciando golpeo con nuestra palma o codo a la zona inguinal, y rodando para levantarnos y huir.

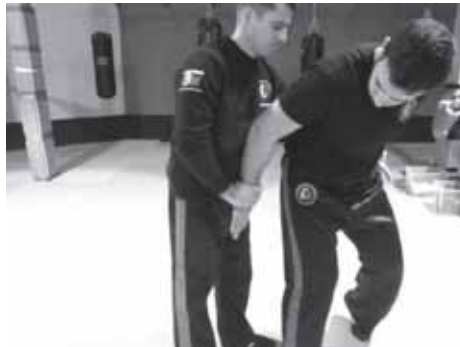




18. DEFENSA CONTRA AGARRE DE MUÑECA POR DETRÁS

18.1 EN LARGA DISTANCIA:

En el momento en que nos agarre, y si de una agresión se trata, golpearemos con una patada trasera a la zona inguinal del agresor para obtener la liberación y huir.



18.2 EN CORTA DISTANCIA:

Rotaremos nuestra cadera de forma que una mano nos quede por dentro, para poder así golpear la zona inguinal con la palma, e iniciar la liberación por medio de golpeo continuo, y huída.



19. DEFENSA CONTRA ATAQUE DE CUCHILLO

19.1 ESTOCADA RECTA

19.1.1 DEFENSA POR EL LADO MUERTO:

Efectuaremos una esquivando rotando nuestros hombros, a la vez que nos aseguraremos que sea efectiva bloqueando con nuestro antebrazo de forma vertical. “Resbalaremos” sobre el brazo del agresor, pudiendo así controlar el brazo del arma, chequeamos, golpeamos y desarmamos para poder huir con seguridad.



19.1.2 DEFENSA POR EL LADO VIVO:

El inicio es igual al anterior, con la salvedad que bloquearemos por el lado vivo. Justo después del bloqueo, sujetaremos con la mano libre la muñeca del agresor, mientras que con la mano que bloqueábamos, golpearemos con puño de martillo lateral en el rostro del agresor, abriremos el brazo del arma, y continuaremos golpeando hasta el desarme.



19.1.3 DEFENSA DESDE LARGA DISTANCIA:

19.1.3.1 PATADA A LA AXILA.



19.1.3.2 PATADA AL PECHO O BARBILLA.

Hay que tener en cuenta que siempre se pateará con la pierna contraria al brazo que porta el arma:



19.1.3.3 PATADA BAJA



Saliéndose por el lado muerto para golpear al agresor en la ingle y con la mano mas próxima al cuchillo desviar la estocada si fuese necesario.

19.2 ATAQUE EN PICACHIELOS

19.2.1 DEFENSA 360 CON DESARME :

Efectuando un bloqueo en 360 superior, avanzaremos hacia el adversario abriendo el brazo que porta el arma con la mano que hemos bloqueado, y golpeando con nuestro cúbito el cuello del agresor con la mano que hemos golpeado en el 360. Esta maniobra permite desestabilizar al agresor y poder así golpear su zona inguinal con rodilla o metatarso, y hacer un desarme con „cavalier“ invertido.



19.2.2 DEFENSA EN CORTO CON HUÍDA:

Efectuaremos un 360 o palmeo con golpeo simultáneo, en movimiento hacia el lado contrario del arma para huir de forma veloz.



19.3 ATAQUE ORIENTAL

19.3.1 DEFENSA 360 CON DESARME :

Iniciaremos la defensa con un 360 inferior. La mano que bloquea envuelve por debajo, y la que golpea envuelve por arriba, formándose así un cierre en el codo del brazo que porta el arma, el cual pegaremos a nuestro pecho para bloquearlo. Simultáneamente, golpearemos en la ingle con nuestra rodilla, y desarmaremos para huir de forma segura.



19.3.2 DEFENSA CUANDO NO ESTAMOS DE FRENTE AL AGRESOR:

Ídem a la anterior, con la salvedad que bloquearemos con la mano que nos quede más cerca del agresor.



20. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE CUCHILLO

20.1 AMENAZA DE CUCHILLO AL CUELLO:

20.1.1 CUCHILLO EN PARALELO:

Simultáneamente abrimos nuestro pecho y sujetamos el cuchillo con la mano en cazo contra el mismo, a la vez, con la mano más alejada del cuchillo golpearemos el rostro del agresor avanzando hacia él. Una vez golpeado, llevaremos ambas manos al cuchillo para su control y proyección al suelo.



20.1.2 CUCHILLO CRUZADO:

Apartaremos nuestro cuello del cuchillo, a la vez que con nuestro antebrazo entramos a chequear el brazo que porta el arma. Golpearemos y desarmaremos.





20.2 AMENAZA DE CUCHILLO POR LA ESPALDA:

Patada y fuga, (a diferentes alturas).



21. DEFENSA CONTRA BASTÓN VERTICAL A UNA MANO

En un primer momento avanzaremos perdiendo altura levemente, buscando la trayectoria de impactar con la cabeza en el pecho del agresor. A este movimiento, simultáneamente, añadimos nuestros brazos estirados en forma de punta de lanza pegados a nuestras orejas, con las palmas juntas, como si de tirarnos de cabeza a una piscina se tratase. Envolveremos el brazo que porta el bastón a la vez que propinamos un rodillazo a la zona inguinal del agresor. Continuaremos con una serie de golpes a zonas blandas, y desarmaremos el bastón para huir de forma segura.



Entrada con las dos manos en punta de lanza



Entrada con el brazo estirado que protege la cabeza y con el otro se golpea con el puño, siendo más contundente



CONTROLES Y DERRIBOS

22. CONTROLES

22.1 DE BRAZO (serrucho)



22.2 DE MUÑECA („cavalier“):

22.2.1 „Cavalier“ tradicional



22.2.2 „Cavalier“ invertido



La mano que sujeta la muñeca está con la palma hacia arriba

22.3 DE CABEZA:

22.3.1 Mataleón



22.3.2 Llave de collar



22.3.3 Llave de collar a mandíbula



9. DERRIBOS

23.1 „ O'shoto gari“ (gran siega)



23.2 Derribo desde el suelo (agresor de pie):

23.2.1 Doble gancho a las piernas



23.2.2 Gancho a una pierna con palanca en cadera o pierna

Iniciamos con patada a la ingle y con la misma pierna gancho a tobillo y palanca con la pierna libre.



TÉCNICAS DE SUELO

25. LLAVES

25.1 Llave de brazo

25.1.2 Con el agresor en nuestra guardia .



Debemos tener en cuenta que todas las técnicas que se explican no son para ser utilizadas como sistema de defensa ,si no que son estudiadas para mejorar las habilidades de una pelea que acaba en el suelo así como también para saber enfrentarnos a un agresor que domine el combate en el suelo y en todo caso, pensando siempre en añadir golpes a partes vulnerables para poder levantarse lo antes posible.

“No se trata de someter al agresor, se trata de acabar con él para sobrevivir “

25.2 Guillotina. El agresor en nuestra guardia



Cerrando el cuello con la parte del radio de nuestro brazo, se cierran las piernas con fuerza estirando el cuerpo



26.DRILLS

26.1 Tijera desde la posición de guardia.



Dirección de volteo



Con un movimiento rápido se derriba al agresor para volver a una posición dominante, golpear y levantarse

NIVEL IV AZUL

CAÍDAS Y RODAMIENTOS

- 1. CAÍDAS EN ALTURA**
- 2. RODAMIENTOS EN ALTURA**

TÉCNICAS DE GOLPEO

3. GOLPES DE PUÑO Y MANO

- 3.1 Golpe de puño directo descendente.**
- 3.2 Golpe de puño de media vuelta.**
- 3.3 Golpe de puño en salto.**

4. GOLPES DE CODO

- 4.1 Golpe de codo en salto.**
- 4.2 Golpe de codo de media vuelta.**

5. GOLPES DE PIERNA

Se combinará todo tipo de golpeo conocido con las piernas, con desplazamientos y giros (patadas frontales, laterales, circulares, etc.)

6. GOLPES DE CABEZA

El alumno deberá conocer y dominar el golpeo con la cabeza, saber en que momentos se puede utilizar y en cuáles no. Golpearemos con la zona dura del cráneo, que va desde nuestra frente hasta aproximadamente media cabeza, ligeramente de lado para proteger nuestra cara. Los golpes de cabeza se propinarán a zonas blandas del adversario, como por ejemplo la „pera“ de la mandíbula o el lateral de la cara.



7. TÉCNICAS DE COMBATE NIVEL IV

El alumno deberá desenvolverse en el „Retzsev“ de pie, además de dominar proyecciones y derribos, sin entrar en el combate en suelo „per se“.

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

8. DEFENSA CONTRA LLAVE „NELSON“:

8.1 Antes del cierre de la llave:

8.1.1 Extendemos los brazos hacia los costados bajando con el cuerpo rígido para controlar un brazo apartando la cadera y golpeando con la mano libre en la ingle y golpes sucesivos hasta conseguir la liberación.



8.1.2 Otra forma de liberarse, dando un paso atrás con la pierna más próxima al agresor para posicionarnos detrás de su cadera y proyectarlo hacia atrás.



8.2. Con la llave casi cerrada

Golpeamos con las manos hacia su cara para atrapar los dedos de una mano, y luxando para liberarnos y golpeando para salir.



9. DEFENSA CONTRA PRESA DE CABEZA CAYENDO AL SUELO

Cuando el agresor nos atrapa y nos lleva al suelo, aprovechamos la misma inercia de la caída para sujetándolo para llevarlo con nosotros al suelo y voltear al agresor por encima de nosotros a la vez que le acompañamos para terminar en una posición dominante en el suelo. Mediante golpeo y „crossface“, controlamos al agresor contra el suelo para poder levantarnos y huir

10. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE CUCHILLO

10.1 AMENAZA DE CUCHILLO EN LA GARGANTA

10.1.1 Horizontal:

A la vez que apartamos nuestra cabeza hacia atrás para evitar el contacto con el arma, procedemos a atrapar el brazo del agresor. Sujetamos el brazo del arma por dos puntos. 1: Con nuestra mano contraria a la mano del agresor que porta el cuchillo, fijaremos la muñeca del mismo contra nuestro pecho. y 2: Con el otro antebrazo haremos palanca para pegar el brazo del agresor al pecho bajándole al suelo, iniciaremos el golpeo sin soltar nunca el brazo del arma, hasta que el contrincante esté neutralizado momento que aprovecharemos para huir.



10.1.2 Vertical:

A la vez que apartamos nuestra cabeza hacia atrás chequeamos el brazo armado del agresor con puño en bayoneta simultáneo y control con las dos manos del cuchillo, propinamos patada baja con el metatarso

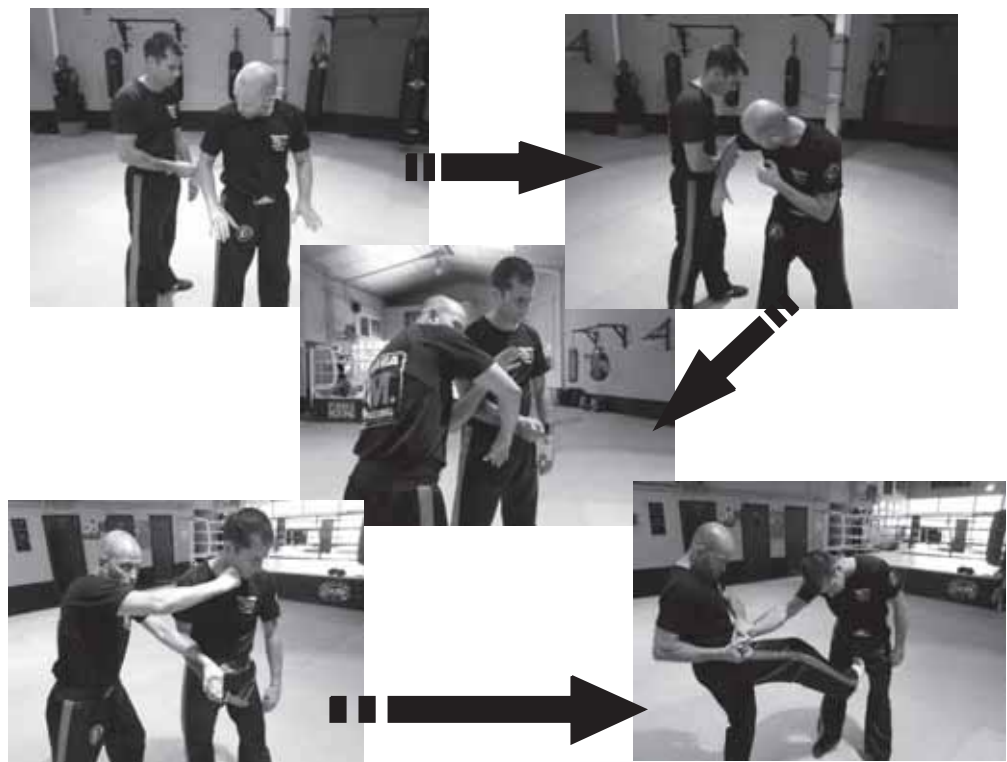


10.2 AMENAZA POR LA ESPALDA (en todas alturas, con control)

Se efectuarán todas las defensas aprendidas en otros grados, añadiendo control del agresor y desarme.

10.2.1 DEFENSA POR LADO MUERTO

Antes de hacer ningún movimiento asegurarse visualmete donde está el arma, con el brazo mas próximo al cuchillo chequear el brazo del agresor contra su cuerpo para girarse sin perder el contacto y poder cambiar el brazo que chequea para golpear, controlar con ambas manos y desarmar, sin dejar de avanzar hacia el agresor para evitar que pueda utilizar el arma



10.2.2. DEFENSA POR EL LADO VIVO

Con el brazo que queda mas próximo al arma se desvía el brazo del agresor girándose rápidamente para golpear con el codo y la rodilla y controlar el brazo armado con luxación de codo para desarmar .





1. DEFENSA CONTRA ATAQUE DE CUCHILLO

11.1 SORPRESIVA (con palmeo):

En corta distancia, y sin tiempo de aplicar defensa en 360, efectuaremos un palmeo del brazo que porta el arma. El palmeo se lleva a cabo con el talón de la mano.



11.2 ATAQUE EN PICAHIELOS ENTRANDO :

En distancia media, entramos con los brazos por delante y la cabeza protegida (similar a una defensa de bastón) a envolver el brazo del agresor que porta el arma, a la altura de su hombro. En una segunda fase deslizamos nuestro cuerpo hasta el cuchillo a la vez que golpeamos con la rodilla en los genitales del adversario. A partir de aquí, sin soltar nunca el brazo del arma, procederemos a contraatacar con varios golpes a zonas blandas en la medida de lo posible.





11.3 ATAQUES DESDE LARGA DISTANCIA, en carrera:

Ambas defensas especificadas posteriormente se efectúan de la misma manera. Procederemos a frenar la carrera del agresor por medio de una patada frontal percutante al pecho del agresor, siempre con la pierna contraria al brazo que porta el arma.



11.3.1 Picahielos.

11.3.2 Puñalada oriental.

11.4 ATAQUE DE CUCHILLO EN CORTE

11.4.1 Defendiendo al primer corte:

Cuando el corte es muy abierto y viene directo hacia nuestra cara-garganta, nos dará tiempo a efectuar una defensa en 360 superior contragolpeando al rostro del agresor, y operando como si de una defensa en picahielos se tratase.



11.4.2 Esquivando el primer corte, defendiendo a la vuelta:

En este caso, el primer corte lo dejamos pasar de largo con un leve movimiento de ballesta. Cuando el agresor trate de cortarnos a la vuelta, es cuando entraremos con ambos antebrazos en escudo perpendiculares al suelo, bloqueando el brazo que vuelve, y respondiendo con un chequeo y el contraataque que sea necesario.



Otra opción es defender con el brazo más próximo extendido cubriendo la cabeza con el otro brazo

1. DEFENSA CONTRA ATAQUE DE BASTÓN

12.1 Golpe de bastón de lado (tipo bate de béisbol):

En este caso entraremos en la distancia del agresor con un movimiento ligeramente diagonal en vez de totalmente recto. Con un brazo extendido hacia abajo con la palma abierta, y el otro flexionado cubriendo nuestro rostro, envolvemos los brazos del agresor frenando así su ataque y contragolpeamos (Técnica 1)

TÉCNICA 1



TÉCNICA 2 : Misma defensa para ataque de bastón desde arriba



12.2 Golpe de bastón a las piernas:

La entrada se hace de manera frontal, orientando nuestra tibia hacia el brazo que porta el arma del agresor. Una vez cortamos el impacto, contragolpeamos.



12.3 Golpe de bastón en bayoneta:

En esta ocasión, procederemos de la misma manera que si de una patada frontal a larga distancia se tratase.



12.4 Golpe vertical, defensa exterior (desde un lateral):

Procederemos a entrar de manera que nos quedemos en el ángulo muerto del agresor. Con un leve giro pasaremos a chequeo y contragolpeo.



2. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE PISTOLA

13.1 Amenaza a la frente:

En un solo movimiento, procederemos a perder altura para salirnos de la línea de fuego y a elevar nuestras manos rodeando el cañón del arma con una trayectoria vertical ascendente. A continuación, dirigiremos el arma hacia el pecho del agresor a la vez que golpeamos. Desarmaremos con un movimiento de palanca sobre el arma.



13.2 Amenaza al pecho/cara

13.2.1 Desvío y chequeo:

En un sólo movimiento, procederemos a apartarnos de la línea de fuego por medio de una rotación de hombros a la vez que cogemos el arma por el cañón, siempre rodeando el mismo con el pulgar por debajo del arma. Inmediatamente pegamos el arma al cuerpo del agresor mediante un chequeo, a la vez que

contragolpeamos en rostro y en la ingle. Para desarmar al agresor, con la mano libre agarramos del martillo de la misma y haciendo una palanca con rotación del arma para, una vez desarmado, huir.



13.2.2 Desvío y entrada con ambas manos (obstáculo de por medio):

Ídem a 13.2.1 con la salvedad de que en vez de romper la distancia con el agresor, desarmamos directamente ya que hay un obstáculo entre nosotros y el contrincante (por ejemplo una mesa). Es importante tirar del arma echando el peso del cuerpo hacia atrás ya que no hay oportunidad de golpear al agresor al realizar el desarme si bien una vez arrebatada el arma se debe utilizar como objeto contundente.

Este desarme también se puede hacer con el agresor de pie frente a nosotros sin obstáculo por el medio.



CONTROLES Y DERRIBOS

1. CONTROLES

14.1 „Cavalier“ con el codo:

Es igual que el cavalier común, con la salvedad de que se utiliza el codo para hacer la luxación



14.2 „Cavalier“ vertical:

El agarre inicial es exacto al „cavalier“ común, solo que pegaremos la mano del agresor a su costado, y luxaremos la muñeca con un movimiento ascendente vertical



14.3 „Cavalier“ con el brazo del agresor pegado a nuestro cuerpo:

Exacto al „cavalier“ común, en este caso, mantendremos el brazo del agresor pegado a nuestro cuerpo, así la luxación es más fuerte debido a que la ejecutamos con la fuerza de todo nuestro cuerpo al rotar.



14.4.1 Volteo en el suelo para posicionar al agresor boca abajo:

Una vez tenemos al agresor controlado en el suelo de forma lateral, procederemos a bloquear su brazo, traccionando y luxando la muñeca. Llegados a este punto, mediante una rotación con nuestra mano libre, nuestra tibia o con un fuerte tirón posicionaremos al agresor boca abajo.



Se debe mantener la torsión sobre la muñeca para no perder el control



14.4.2. Volteo en el suelo para posicionar al agresor boca abajo:

Similar a la anterior, manteniendo la torsión de la muñeca se da un paso amplio en diagonal para tirar con las dos manos y colocar boca abajo al agresor.



14.5 Control de cabeza contra nuestro pecho, y derribo mediante torsión del cuello:

Manteniendo la cabeza del agresor pegada a nuestro brazo y costado, sujetando con ambas manos la cabeza del agresor, podremos a rotar nuestro cuerpo de forma que el agresor caiga al suelo.



11. DERRIBOS

15.1 „Uki goshi“



15.2 „Koshi guruma“



15.3 Derribo con agarre a la cintura por detrás



Ganar la espalda del agresor manteniendo agarre pegado a la cintura para estirar la pierna que queda por el interior y tirar hacia abajo sentándose. Una vez en el suelo pasar a posición dominante



15.4 Single leg , sin apoyo de la rodilla en el suelo



15.5 „Double leg“



15.6 „Baiana“



TÉCNICAS DE SUELO

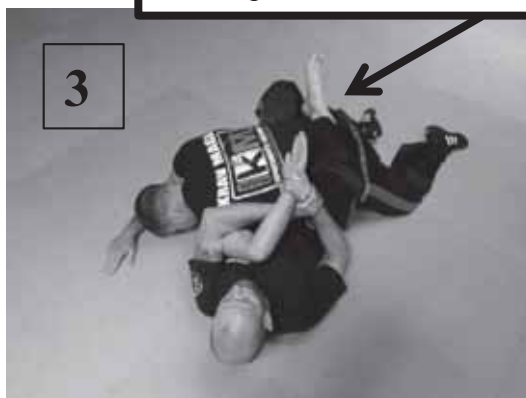
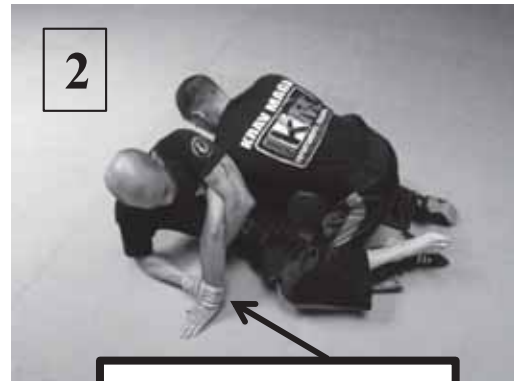
12. LLAVES

16.3 „Kimura“:

16.3.1 Desde la posición de guardia

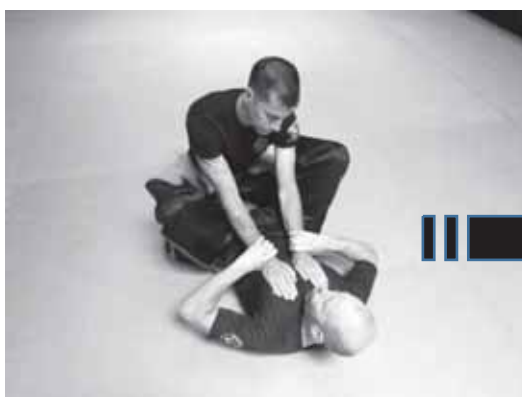


Bloqueo con la pierna para evitar que se dé la vuelta

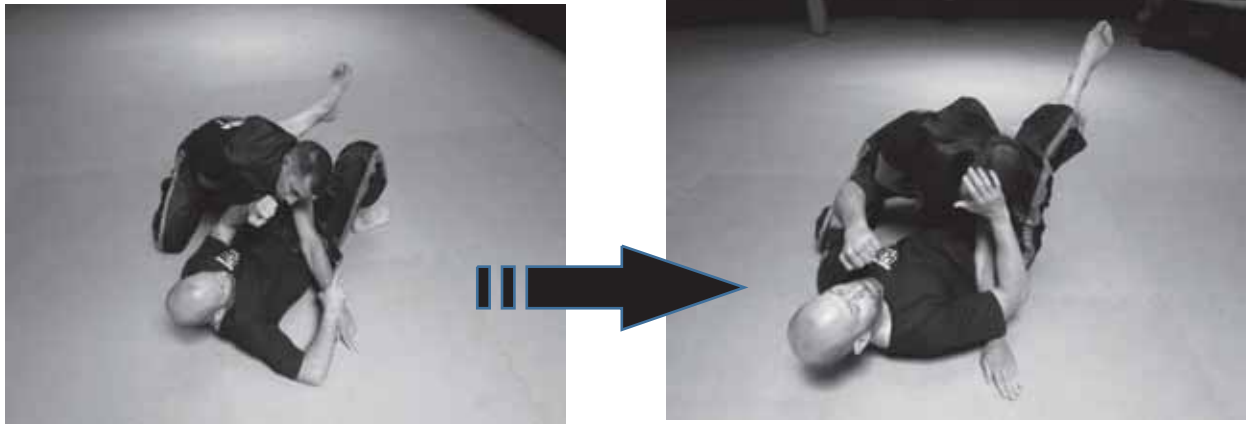


16.4 Triángulo:

16.4.1 Ejecución



Pasos 3º y 4º del triángulo:



13. DRILLS

17.1 „Fuga de gamba“ para salir de posición de 100 Kg



Empuje de cadera hacia arriba



17.2 Golpeo desde posición dominante con rodilla en el pecho, y pase a posición dominante de cabeza



El objetivo del entrenamiento de suelo es que el estudiante mejore sus habilidades contra un agresor que domine este campo y sea capaz de defenderse en caso de ser derribado, teniendo claro que la pelea en el suelo es la última opción y que en el sistema de formación se incluye este trabajo para no dejar lagunas en la defensa ya que la posibilidad de acabar en el suelo es real y cada día hay más personas que practican disciplinas como el grappling ,judo, mma, jiu-jitsu etc.

NIVEL V MARRÓN

TÉCNICAS DE GOLPEO

1. GOLPES DE PIERNA

1.1 Patada de talón descendente:

Patada descendente con la pierna estirada, se golpea con el talón del pie en la cabeza.

1.2 Patada con el canto del pie (exterior e interior):

Con la pierna estirada y con un movimiento circular que puede ser de fuera hacia dentro o de dentro hacia afuera golpeando con el pie o bien buscando romper la guardia del oponente.

1.3 Patada ascendente con el talón:

Patada frontal ascendente golpeando con el talón del pie.

1.4 Patada de talón en giro:

Al ejecutar el giro se modifica la trayectoria de la patada que será más circular para golpear con el talón del pie ya sea una patada baja a la pierna del agresor o a media altura en el costado.

2. DEFENSA CONTRA GOLPES DE PIERNA

2.1 Contra patada lateral.

Apartarse ligeramente de la trayectoria de la pierna al mismo tiempo que se desvía con un palmeo en gancho.



2.2 Contra patada en giro:

2.2.1 Rompiendo distancia.



2.2.2 Pateando la espalda del agresor.



2.3 Barrido contra „high kick“.

Entrando a golpear con una „low kick“ en la pierna de apoyo del oponente.



3. DEFENSA CONTRA GOLPES DE BRAZO

3.1 Contra puño de media vuelta:

Protegiéndose con los antebrazos y entrando a la contra para bloquear a la altura del codo del oponente.



3.2 Contra codo de media vuelta.:

Bloqueo con antebrazo y contra de codo.



3.3 Contra directos, con nuestros codos:

Con las manos abiertas protegiendo la cabeza y defendiendo con los codos.



4. TÉCNICAS DE COMBATE NIVEL V

En este nivel el alumno deberá dominar el combate en todas las distancias con variedad de golpeo a diferentes alturas, cambios de guardia y golpes en salto de puño, pierna, codo o rodilla y en el cuerpo a cuerpo, con proyecciones y continuidad de golpeo en el suelo (sin realizar combate suelo).

Comenzará el aprendizaje básico de combate contra varios atacantes.

TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL

El alumno dominará todas las técnicas de defensa contra agarres, estrangulaciones y golpes dominando llaves de muñeca, brazo, cuello y derribos, utilizando al agresor como escudo para la defensa contra un segundo atacante.

5. DEFENSA CONTRA DOS AGRESORES CUANDO NOS SUJETAN AMBOS BRAZOS

En esta situación, antes de iniciar la defensa, la víctima debe mantener los brazos y el cuerpo relajados sin forcejear en ningún momento para que los agresores estén confiados y de esta manera aumentar las posibilidades de liberarse con éxito.

5.1 Cada agresor está a un lado.

5.1.1 Giro de cadera y golpeo simultáneo en la ingle a uno de ellos para chequear y golpear al segundo agresor.



5.1.2 Patada lateral en la tibia para liberarse de uno de ellos y salida golpeando al segundo.



5.2 Un agresor detrás, y otro delante.

Patada a la ingle al que está situado de frente y golpe de codo o cabeza (hacia atrás contra la cara del agresor) si el defensor está agarrado por los brazos.



6. DEFENSA CONTRA VARIOS AGRESORES (SECUENCIAL)

El estudiante deberá adquirir las habilidades necesarias para enfrentarse a varios agresores defendiéndose de ellos de manera secuencial tanto de agarres, estrangulaciones, golpes de puño y pierna, ataques de bastón, cuchillo.

7. DEFENSA CONTRA ATAQUE DE CUCHILLO

7.1 Defensa contra ataque de cuchillo cuando estamos en el suelo y el agresor está de pie:

Desde una posición defensiva bloqueando el brazo que porta el cuchillo y utilizando golpes de pie buscando neutralizar e impedir que el agresor se posicione encima.

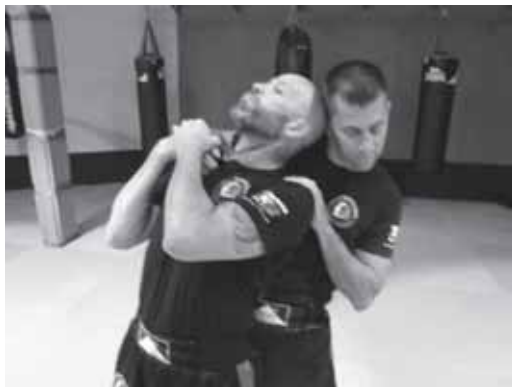


8. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE CUCHILLO

8.1 Amenaza de cuchillo al cuello.

8.1.1 Por la espalda, recta.

Agarramos con ambas manos del brazo armado para separar ligeramente el cuchillo del cuello al mismo tiempo que lanzamos la cabeza hacia atrás, golpeando en la ingle (+golpe de codo, etc.) y salida (interior o exterior).





Salida interior para controlar el brazo con palanca, empujando con la cabeza y el cuerpo

La salida exterior se realiza controlando el brazo del agresor con ambas manos pegadas al cuerpo para rotar hacia afuera haciendo empuje con la cabeza hasta tener casi luxado el brazo

8.1.2 Por la espalda con el cuchillo a un lado.

Simultáneamente sujetamos el brazo del arma y con el brazo libre agarramos nuestra cabeza fuertemente bloqueando el brazo armado para salir por dentro agachados y girando rápidamente.



8.1.3 Amenaza de cuchillo en el suelo .

8.1.3.1 A un lado del cuello:

Con el agresor en posición de guardia:

Con agarre de la mano en cazo para separar el cuchillo y golpeo simultáneo con la mano libre, inmediatamente agarramos con las dos manos la mano que lleva el arma manteniendo el brazo del agresor pegado al cuerpo para evitar que pueda zafarse y salirnos de la posición golpeando con las piernas.



8.1.3.2 cuchillo al cuello cruzado

Agarrar el cuchillo con las dos manos pegadas al pecho, levantar la cadera para conseguir separar el cuchillo y fijar al menos un pie en la cadera del agresor para aumentar la presión sobre el brazo del agresor y salir pateando



8.1.3.3 Cuchillo recto a la garganta:

Con el agresor en posición de guardia:

Agarre con las dos manos al mismo tiempo que se levanta la cadera para separar el cuchillo de cuello manteniendo el agarre del brazo del agresor, si es posible fijar la cadera con el pie y golpear con las piernas antes de soltarse



9. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE PISTOLA

9.1 Amenaza de frente a un lado del cuello:

Con agarre en cazo en la mano del agresor para separar el arma, girando el cuerpo para evitar que se escape el brazo, golpeo simultáneo, control del cañón y desarme.

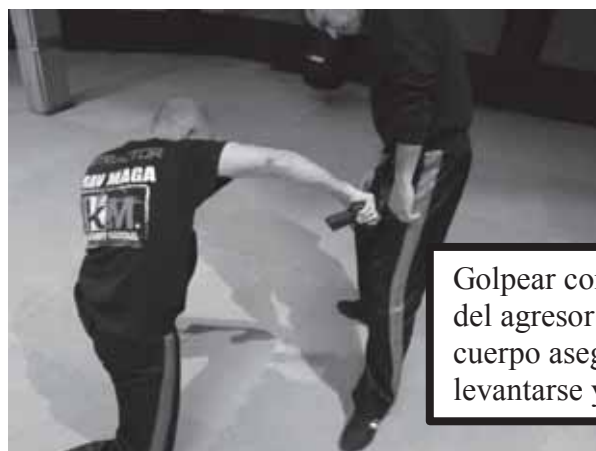




Realizado el desarme es importante golpear con el arma para asegurarse salir de la distancia y en caso de conocer el uso de la pistola poder prepararla para ser utilizada esi fuese necesario

9.2 Amenaza arrodillado a la cabeza:

Misma ejecución que cuando estamos de pie para golpear con el cañón del arma al agresor y levantada para huir.



Golpear con el cañón en la pierna del agresor o en otra parte del cuerpo asegura más tiempo para levantarse y huir

9.3 Amenaza de pistola en la sien:

Salida de la línea de tiro con movimiento simultáneo de cabeza hacia atrás y el cuerpo hacia el agresor con agarre del cañón para golpear y desarmar con llave de palanca.

Si el arma apunta detrás de la oreja, la mano se coloca para agarrar la muñeca del brazo armado al mismo tiempo que se entra hacia el hombro con la cabeza.





Si el cañón del arma apunta detrás de la oreja, la mano se coloca para agarrar la muñeca del brazo armado al mismo tiempo que se entra hacia el hombro con la cabeza.



Otra opción de desarme, volverse ligeramente hacia el agresor para buscar un ángulo más favorable y con un movimiento rápido de giro del cuerpo para apartarse de la línea de tiro, agarrar el cañón entrando hacia el agresor para golpear y desarmar



9.4 Varias amenazas en corto al cuerpo

9.4.1 Desarme hacia el lado muerto:

Agarre de la muñeca para desviar el arma pegando la cabeza al brazo para hacer palanca y con la otra mano agarre del cañón y desarme.



9.4.2. Desarme hacia el lado vivo:

Agarre y desvío del cañón entrando con el cuerpo para meter el codo en su antebrazo y desarme girando el cañón hacia su pecho.



Si bien hemos tratado varias defensas en caso de una amenaza con pistola en diferentes posiciones, ante cualquier amenaza nuestra primera intención debe ser intentar colocarnos en una posición favorable y de frente al agresor y en caso de que no sea posible es cuando puede que tengamos que intentar resolver la situación desde estas posiciones por lo que en los entrenamientos trabajaremos con variedad de ángulos y con mano derecha y mano izquierda y por supuesto que NO TODO es defendible, se trata de buscar una distracción del agresor junto con la posibilidad de neutralizar el uso arma.

CONTROLES Y DERRIBOS

10. CONTROLES

10.1 Control en el suelo de lado:

Con la tibia en el cuello para controlar el brazo con „kimura“ y llave de muñeca o con palanca de brazo.



11. DERRIBOS

11.1.SUMI GAESHI

Manteniendo el agarre del agresor,aprovechamos su empuje hacia adelante parametiendo las piernas en su guradia nos dejamos caer para colocar nuestra pierna y proyectarlo por encima nuestro para lanzarlo soltando el agarre o bien ganar la montada si mantenemos el agarre



11.2.KATA GURUMA

Aprovechando el empuje del agresor ,ganamos el brazo tirando de él sobre nuestra cabeza para entrar con el otro brazo entre las piernas y después levantar y voltear.Puede hacerse el derribo de pie o con las rodilas en el suelo.



11.3. O UCHI GARI Derribo de pierna cruzado

Manteniendo agarre cuerpo a cuerpo se coloca la pierna detrás de la pierna del agresor para derribarlo al arrodillarse, sin empujar hacia adelante para evitar caerse encima y así soltar al agresor para levantarse golpear y huir o controlar una pierna para finalizar con llave de pierna o tobillo



El pie debe de apoyarse con el metatarso para poder levantarse rápidamente”*no apoyar el empeine*”



Para evitar ser atrapado en la guardia del agresor, golpear inmediatamente en la ingle para salir de manera más segura.

12. TÉCNICAS DE SUELO

Con el agresor en el suelo y el defensor en la guardia

12.1. Llave de de pierna



La presión sobre la pierna debe hacerse con el brazo colocado con el pulgar hacia arriba para causar más dolor (con la parte del radio) y tirar el cuerpo hacia atrás, si se finaliza en el suelo, golpear con el talón del pie en la ingle, aunque siempre es mejor opción levantarse lo antes posible

12.2 Kimura sobre el pie



Atrapar el pie para cerrar con llave de kimura y finalizar

12.3. Llave de tobillo

Cerrando con ambos brazos para atrapar el talón y girar en bloque rápidamente para finalizar



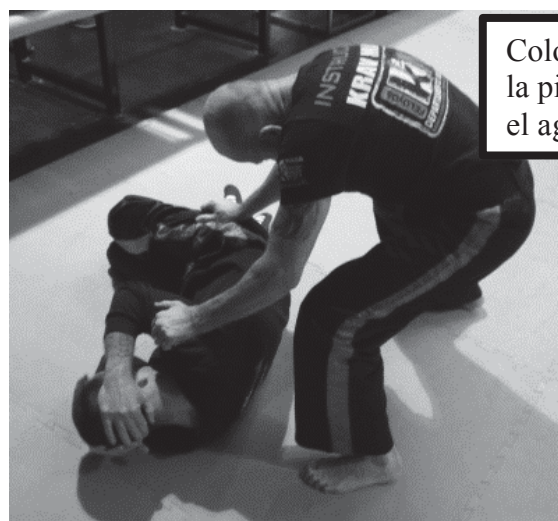
12.4 Salida de posición de guardia



Dirección de empuje

Manteniendo la cabeza baja, deslizar el brazo que queda más próximo por dentro para empujar la pierna hacia adelante

Otra opción para salir de la guardia es voltear al agresor empujando con nuestra pierna sobre la del agresor



Colocarse a la espalda controlando la pierna y el brazo para evitar que el agresor se vuelva

NIVEL VI NEGRO 1º DAN

TECNICAS DE COMBATE NIVEL VI

El cinturón negro supone para el estudiante el reconocimiento al esfuerzo y al entrenamiento que ha realizado durante años, pero también la prueba de fuego en la que debe demostrar el conocimiento y dominio de todas las técnicas del programa desde el cinturón amarillo y en la que pone a prueba su capacidad de resolución adaptándose a las diferentes situaciones a las que debe enfrentarse en el examen ,ejecutando las técnicas de manera precisa, con velocidad, con control, con variedad de golpeo y de finalizaciones ,con agresividad y siendo necesario tener una buena condición física para afrontar una prueba bastante exigente.

En este nivel el alumno se entrenará en el combate contra dos o tres agresores, teniendo como objetivo la neutralización de al menos uno de ellos, pudiendo tener que defenderse en el suelo (durante el menor tiempo posible), se intentará instruir a los alumnos en el uso de los objetos que dispongamos en un entorno real para usarlos como arma.

Se iniciará en el combate contra varios agresores cuando uno de ellos va armado con un cuchillo, por lo que deberá ser capaz de desarmarlo rápidamente o bien utilizar a los otros como escudo.

TÉCNICAS DE DEFENSA

1. DEFENSA CONTRA ATAQUES EN POSICIÓN DE SENTADO

Cuando estamos sentados debemos actuar desde una posición de mayor desventaja, con limitación de movimientos y mayor exposición a las patadas que cuando estamos de pie, si a esto le añadimos la posibilidad de que haya más de un agresor podemos hacernos una idea de las dificultades que se nos presentan.

Las defensas que se engloban en este grado son todo tipo de agarres y golpeos de mano y pierna que se han trabajado en los niveles anteriores.

Por esta razón, en los entrenamientos y antes de empezar con las técnicas de defensa desde esta posición debemos comenzar a preparar al alumno para ganar habilidad levantándose de la silla, salvando obstáculos, golpes desde la silla etc. (ejercicios que pueden incluirse en los calentamientos o en los juegos previos a la sesión).



1.1. DEFENSA CONTRA AGRESOR QUE INICIA UN ATAQUE DESDE LARGA DISTANCIA

Cuando se inicia un enfrentamiento y tenemos que defendernos desde la posición de sentado, nada más percibir la amenaza colocaremos los pies hacia atrás y con una apertura mayor que la anchura de los hombros, para facilitar un levantamiento rápido, con la fuerza suficiente.



1.1.1 LEVANTADA CON HUÍDA

Cuando el agresor se acerca nos levantamos saliendo rápidamente en diagonal hacia el lado en que tengamos una vía de escape más segura y evitando ser golpeado o atrapado en la silla (igualmente si se trata de otro tipo de asiento).

Si disponemos del tiempo suficiente también podemos posicionarnos detrás de la silla pudiendo utilizarla como objeto para defendernos (sobre todo en caso de que el agresor porte un cuchillo), pero esta opción puede no ser la mejor si nos impide poder huir o si el lugar donde estamos sentados es un banco o una silla demasiado pesada para poder usarla como defensa.

1.1.2 LEVANTADA Y DEFENSA CON PATADA FRONTAL

Cuando el agresor se acerca nos levantamos rápidamente hacia adelante golpeando con patada frontal en el pecho. Si el agresor fuese mucho más pesado es preferible salir en diagonal golpeando en los genitales para evitar que nos lleve al suelo.



1.2. EL AGRESOR INICIA EL ATAQUE DESDE MEDIA DISTANCIA

En esta distancia lo más probable es que no dispongamos de tiempo para levantarnos hacia adelante:

1.2.1 HUÍDA HACIA UN LADO

Nos levantamos rápidamente hacia un lado permaneciendo agachados para no desequilibrarnos mientras se alarga ligeramente el pie del lado contrario para facilitar la caída del agresor.



1.2.2 DEFENSA CON PATADA FRONTAL

Nos apoyamos con las manos en la silla o el asiento donde nos encontramos para golpear con patada frontal al pecho impulsando con fuerza la cadera hacia adelante, pudiendo utilizar como apoyo el objeto donde estemos sentados para impulsarnos con más fuerza.



1.3. EL AGRESOR ESTÁ MUY CERCA CUANDO INICIA EL ATAQUE CON GOLPES DE PUÑO O RODILLA

Siempre debemos mantener nuestra defensa muy cerrada con las manos abiertas intentando protegernos la cara para bloquear los golpes, incluso con los codos y con el peso del cuerpo equilibrado para poder levantarnos de manera explosiva evitando caer hacia atrás y con golpeo a diferentes alturas colocados ligeramente en diagonal para facilitar la huida.

A. Defensa con desvío de puños y golpeo



B. Defensa tapándose la cabeza para salir golpeando



C. Defensa con los codos y salida con golpeo



Iniciamos golpeo explosivo a diferentes alturas colocados ligeramente en diagonal para facilitar la huida.

Básicamente utilizaremos todas las técnicas trabajadas en los niveles anteriores teniendo en cuenta nuestra posición desfavorable y valorando la posibilidad de que al golpear al agresor se nos pueda caer encima.

2.DEFENSA CONTRA AGARRES EN POSICIÓN DE SENTADO

2.1. DEFENSA DE AGARRE A UNA O DOS MANOS CON EL AGRESOR DE FRENTE

Colocar las piernas en posición para salir hacia un lado para evitar que el agresor bloquee con su cuerpo la huida, agarre de la mano del agresor y golpeo simultáneo en la ingle para liberarse y escapar.

Agarre y golpeo



Agarre de la mano del agresor con luxación de muñeca y salida en diagonal



2.2. DEFENSA DE AGARRE CON EL AGRESOR A UN LADO.

Si es posible realizar agarre y golpeo simultáneo desequilibrando al agresor para levantarse rápidamente, en caso de que no sea posible chequear con una mano sobre el brazo del agresor para golpear con la otra.



Agarre y golpeo



Bloqueo y golpeo



Levantada con agarre, control del agresor y golpe de rodilla

3.DEFENSA AMENAZAS DE CUCHILLO (SENTADO)

3.1. AMENAZA CON EL CUCHILLO SIN CONTACTO

A. Palmeo sobre la mano que sujeta el arma salir y golpeo simultáneo para levantarse y huir saliendo rápidamente de la distancia de peligro



B. Agarre de brazo para situarse a la espalda

Con las manos cerca del brazo que porta el arma, situarnos ligeramente en diagonal para facilitar la salida para realizar agarre a nivel de la muñeca y tirando en dirección contraria a nuestra cabeza, desequilibrando al agresor para ganar su espalda



Control en el cuello



Con el puño en la parte baja de la columna presionar para desequilibrar

4. DEFENSA CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO (SENTADO)

Además de lo peligroso que resulta defender un ataque de cuchillo se añade el hacerlo desde una posición desfavorable respecto al agresor que dificulta la huida

4.1. PICAHIELOS

4.1.1 El agresor ataca de frente,

360 con golpeo simultaneo levantándose hacia el agresor y en diagonal para poder escapar



4.1.2 El agresor ataca desde un lado

Cuando el agresor viene desde un lado, bloqueo de la mano que porta el cuchillo para levantarse



Bloqueo por lado vivo y huida por lado contrario al cuchillo



Ataque desde otro ángulo, el bloqueo se realiza por el ángulo muerto del agresor

4.2. ORIENTAL.

Al estar sentado el cuchillo irá de abajo hacia arriba, por lo que debe chequear con el brazo hacia delante, apartando el cuerpo para bloquear y desviar la cuchillada, con golpeo y levantada en huida por el lado muerto



4.3. ESTOCADA

Chequear con el antebrazo hacia el agresor, de manera similar al bloqueo de puños directos (en diagonal hacia adelante) con el cuerpo en diagonal para poder levantarse impidiendo que el agresor inicie un segundo ataque



El brazo que chequea se dirige hacia adelante para desviar el cuchillo



5. DEFENSA CONTRA AMENAZA DE PISTOLA

En este nivel el alumno debe ser capaz de realizar el desarme utilizando el arma como objeto para golpear al atacante y, como segunda opción, tener la destreza de preparar el arma para disparar si fuese necesario, colocándose en la distancia adecuada para tener controlado al agresor y su entorno, protegiendo el arma.

5.1. DEFENSA AMENAZA DE REHEN (el defensor es el rehén):

5.1.1. LA PISTOLA APUNTA DETRÁS DE LA OREJA:

Con las manos situadas lo más cerca posible de la pistola sin que el agresor lo perciba, controlamos el arma con la mano más alejada rotando todo el cuerpo hacia el lado del arma y hacia atrás para golpear con el puño con la otra mano y desarmar.



Agarre del arma con las dos manos para rotar y desarmar

5.1.2 LA PISTOLA APUNTA A LA SIEN:

Colocando las manos lo más cerca de la cara posible, cogemos el cañón con la mano más próxima al arma, girándolo hacia afuera al mismo tiempo que aseguramos con la otra mano la empuñadura por la parte del percutor estirando los brazos hacia el frente empujando las caderas hacia el agresor y golpeando con patada atrás para ganar distancia y poder situarnos en una posición segura y tener tiempo para utilizar el arma si fuese preciso.



Agarre del arma por el cañón con la mano más cercana, al mismo tiempo que nos inclinamos hacia atrás y golpeamos con la cabeza



Una mano sujeta el cañón y la otra se coloca en la parte de atrás de la corredera para impedir que el agresor



Salida en huida con patada hacia atrás

5.1.3 EL AGRESOR APUNTA AL FRENTE

En esta situación el agresor estará encañonando al frente y probablemente el brazo estará en ocasiones recogido y en otras más extendido, siendo este el momento en el que tendríamos la oportunidad para desarmarlo



Agarre de la pistola con las dos manos y estirando los brazos hacia delante para girarse por el lado muerto hacia el agresor, utilizando el arma como objeto contundente para golpearlo



6. DEFENSA AMENAZA A TERCEROS

Es imprescindible tener una visión clara del arma para poder controlarla y desarmar al agresor sin que resulte herida la persona a la que vamos a proteger y, si se trata de un arma de fuego, a otras personas que pudiesen estar en la trayectoria del disparo al realizar el desarme, además de aprovechar un despiste o crear una maniobra de distracción. Al iniciar el desarme deberemos estar situados en una zona fuera del ángulo de visión del agresor.

6.1. AMENAZA DE PISTOLA CUANDO LA VÍCTIMA ESTÁ DE FRENTE AL AGRESOR

Nos acercamos por la espalda del agresor con la mano que queda por la parte interior controlamos el arma y con la otra mano entrando rápidamente desde atrás para volver el cañón contra el agresor, golpeándole con patada baja para situar a la víctima detrás ayudados con el otro brazo, utilizando el arma como objeto contundente hasta salir de la distancia



Aproximación evitando que el agresor se percate de nuestra

Agarre del arma con dos manos volviendo el cañón hacia el



6.2. AMENAZAS DE CUCHILLO CON EL AGRESOR DE FRENTE A LA VÍCTIMA

Hay que tener en cuenta que cualquier movimiento o empujón hacia la víctima puede suponer que salga herida (al intentar desarmar al agresor), por lo que se prestará especial hincapié en separar el arma en la fase inicial:

6.2.1. AMENAZAS AL CUELLO

6.2.1.1 CUCHILLO A UN LADO

Nos acercamos por la espalda del agresor, colocando primero el pie del lado interior, con la mano del mismo lado sujetamos el cuchillo tirando para separarlo del cuello de la víctima y rápidamente cogemos con la otra mano para derribar al agresor, controlando la muñeca con “cavalier” utilizando toda la inercia de nuestro cuerpo con un movimiento de rotación.



Colocación del pie para el abordaje del agresor





6.2.1.2 CUCHILLO CRUZADO

Para el resto de situaciones la manera más segura es derribar al agresor mediante agarre de cabeza por detrás con proyección al suelo, teniendo en cuenta puede causarle graves lesiones



Es importante tener en cuenta las reacciones de la víctima ya que puede influir negativamente delatando la presencia del defensor o por el contrario puede ser un importante colaborador distrayendo al agresor y preparándose para escapar

Dirección de empuje con los brazos estirados para separar el cuchillo del cuello

6.2.2. AMENAZA A LA ALTURA DEL ABDOMEN

Al igual que en las amenazas al cuello, la técnica más segura para el defensor es el agarre de cabeza por la espalda con derribo al suelo del agresor que debe realizarse de manera rápida y contundente por lo que puede causar serias lesiones

Otra manera de liberar a la víctima sin poner en riesgo la vida del agresor es la siguiente:

Nos acercamos por la espalda con la mano que queda por el exterior, sujetamos en gancho tirando hacia atrás y ligeramente hacia el exterior para poder sujetar el bíceps del agresor y desarmarlo:

1. Con palanca de brazo hacia el suelo.
2. Con llave de muñeca hacia adentro o hacia arriba.



Como técnica común para todas las situaciones de amenazas a terceros con arma blanca cuando el abordaje se realiza desde la espalda del agresor debemos considerar la más segura para la víctima y para la persona que le va a liberar, aunque probablemente sea la que más lesiones podría provocar al agresor por lo que valoraremos la necesidad de hacerlo.

Consideramos dos variantes:

1ª agarre a la cabeza tirándolo directamente al suelo con alta posibilidad de ocasionar lesiones graves

2ª Agarre a la cabeza con control del agresor, requiere gran control y apoyo de terceros



7. DERRIBOS Y PROYECCIONES

Los derribos y proyecciones que se detallan toman su base del judo por lo que se hace referencia al nombre de la técnica si bien se ejecutan con ciertas variaciones teniendo en cuenta que en una situación real no se utiliza judogui, que puede haber una diferencia física considerable y que lo más probable es que se ejecute después de una serie de golpeo o de una defensa con bloqueo de golpes etc.

7.1 PROYECCION SOBRE LA AXILA (IPPON SEOI NAGE):

Proyección sobre la axila, agarrando el brazo del oponente para colocarse de espaldas levantándolo para derribarlo:

Se puede colocar la pierna por fuera haciendo palanca o barrido para derribar al contrario. También se puede proyectar apoyando la rodilla en el suelo



7.2. DERRIBO POR DELANTE CON LA PIERNA (UCHI MATA)

Un derribo muy efectivo para finalizar después de una combinación de golpeo para terminar derribando al contrario



7.3 DERRIBO CON GANCHO SOBRE LA PIERNA ADELANTADA POR EXTERIOR (KO SOTO GAKE):

Ganando un agarre firme, sobre la pierna más adelantada entramos con gancho de pierna por el exterior y manteniendo el agarre para empujar hacia adelante y derribar



7.4 PROYECCION SOBRE LA ESPALDA (TOMOE NAGE):

Partiendo de un agarre, rápidamente bajamos al suelo muy pegados al contrario para romper su equilibrio al tiempo que colocamos una pierna a la altura de la cadera para proyectarlo a nuestra espalda pudiendo optar por lanzarlo para librarse del agarre o por mantener el agarre para ganar la montada.



7.5 DERRIBO CON AGARRE A CINTURA:

Con agarre cerrado a la cintura o con una mano entre las piernas, cabeza muy pegada a su cuerpo y las piernas flexionadas para levantar ligeramente al oponente del suelo para girarlo con un movimiento rápido y derribar de cara o de espaldas



Agarre cerrando las manos en candado



Levantar y girarlo rápidamente de cara

Derribo de cara cuando tenemos la cabeza colocada a su espalda



Derribo sobre su espalda

TIEMPOS MÍNIMOS ENTRE GRADOS(CINTURONES)

Entendemos el concepto de tiempos mínimos cuando nos referimos al tiempo mínimo necesario que debe transcurrir para que el estudiante pueda pasar de un grado a otro superior si bien el instructor puede considerar que pasado ese tiempo no esté preparado para examinarse ya que no todos los alumnos tienen la misma capacidad de aprendizaje, las mismas habilidades o condiciones físicas y por ejemplo no es lo mismo entrenar durante tres meses en tres sesiones a la semana que ir solo una vez por semana, de ahí que sea muy importante que el instructor valore todas estas circunstancias. Para establecer los tiempos mínimos de permanencia se ha tenido en cuenta la capacidad de la mayoría de los estudiantes que durante años han pasado por nuestras escuelas para progresar en el aprendizaje del programa técnico y que fijamos en los siguientes:

- CINTURÓN AMARILLO: 3 Meses desde que el estudiante comienza su formación
- CINTURÓN NARANJA : 6 Meses desde el examen de amarillo
- CINTURÓN VERDE : 10 Meses desde el examen de naranja
- CINTURÓN AZUL : 12 Meses desde el examen de verde
- CINTURÓN MARRÓN : 12 Meses desde el examen de azul
- CINTURÓN NEGRO : 15 Meses desde el examen de marrón