

1. Programa Cinturón Amarillo

General

1.1. Caídas

1.1.1. Hacia adelante

1.1.2. Hacia atrás

1.2. Rodamientos

1.2.1. Hacia adelante

1.2.2. Hacia atrás

1.3. Posiciones

1.3.1. Pasiva

1.3.2. Neutra

1.3.3. Guardia

1.4. Desplazamientos

1.4.1. Hacia adelante

1.4.2. Hacia atrás

1.4.3. Laterales

1.4.4. Giros (pivotes)

1.5. Golpes Directos (con manos)

1.5.1. Puño

1.5.2. Palma de la mano

1.5.3. Bayoneta

1.5.4. Pincho

1.6. Golpes de Martillo

1.6.1. Hacia adelante

1.6.2. Hacia atrás

1.6.3. Abajo

1.6.4. Lateral

1.7. Golpes de Codo horizontales

1.7.1. Hacia adelante

1.7.2. Hacia atrás

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

1.7.3. Lateral

1.8. Golpes de Pierna

1.8.1. Patada Frontal (Defensiva y ofensiva)

1.8.2. Patada recta hacia atrás defensiva

1.8.3. Paso en "L" y patada frontal

1.9. Golpe de Rodilla

1.9.1. Rodillazo frontal

1.9.2. Rodillazo hacia arriba

1.10. Defensa 360

1.10.1. Desde posición neutra

1.11. Defensa contra Golpe de Puño recto

1.11.1. Desde posición neutra

1.11.2. Desde posición de guardia

1.12. Técnicas de Combate Nivel I

1.12.1. Golpes rectos de manos y piernas

1.13. Defensa Estrangulación

1.13.1. Frontal estático

1.13.2. Frontal dinámico

1.13.3. Lateral

1.13.4. Por detrás estática (o tirando)

1.13.5. Por detrás dinámica (o empujando)

1.14. Defensa Presa de Cabeza

1.14.1. Parcial

1.14.2. Total

1.15. Defensa Agarre de Muñeca

1.15.1. Agarre recto (no agresiva, ofensiva)

1.15.2. Agarre cruzado (no agresiva, ofensiva)

1.15.3. Agarre 2 manos a una mano

1.15.4. Agarre 2 manos ambas manos (3 formas)

Suelo

1.16. Posiciones

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

1.16.1. Neutra

1.16.2. Guardia 1.16.3. Montada 1.16.4. Guardia cruzada o 100 kg

1.17. Fuga de Caderas (o gamba)

1.18. Levantada Técnica

1.18.1. Hacia adelante en guardia

1.18.2. Hacia atrás (corta y larga distancia)

1.19. Defensa de Estrangulación en el suelo (con el atacante en nuestro lado)

2. Programa Cinturón Naranja

General

2.1. Desde Posición Neutra

2.1.1. Desplazamiento en huida

2.1.2. Desplazamiento hacia adelante con golpeo

2.2. Desde la Guardia

2.2.1. Sombra con desplazamientos

2.2.2. Golpes

2.3. Caída Lateral

2.4. Golpes de Puño

2.4.1. Crochet

2.4.2. Gancho

2.5. Golpes de Codo

2.5.1. Ascendente

2.5.2. Descendente

2.6. Patadas circulares

2.6.1. Low Kick

2.6.2. Middle Kick

2.7. Patada Lateral

2.8. Golpes de Rodilla

2.8.1. Circular a baja altura

2.8.2. Circular a media altura

2.9. Defensas con golpeo simultaneo (desde posición neutra y guardia)

2.9.1. Puño recto

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

2.9.2. Puño circular, media distancia

2.9.3. Puño circular, corta distancia

2.10. Defensas 360 avanzada con control–golpeo del atacante (desde todas las posiciones)

2.10.1. Para golpes superiores 2.10.2. Para golpes inferiores

2.11. Defensas de Patadas (desde todas las posiciones)

2.11.1. Frontales distintas alturas

2.11.2. Low Kick 2.11.3. Genitales

2.12. Técnicas de Combate Nivel II

2.13. Defensa Amenaza de Cuchillo Abdomen

2.13.1. Con huida 2.13.2. Control del agresor

2.14. Defensa de Puñalada con huida

2.14.1. Pica-hielo 2.14.2. Oriental

2.15. Defensa Agarre Solapa a una mano

2.15.1. Hélice de fuera a dentro

2.15.2. Hélice de dentro a fuera

2.15.3. Control y golpeo

2.16. Defensa Agarre Solapa a dos manos

2.17. Defensa Estrangulación Frontal contra la pared

2.17.1. Estática 2.17.2. Dinámica

2.18. Defensa Estrangulación por Detrás contra la pared

2.19. Defensa Estrangulación en el Suelo con agresor en nuestra guardia

2.19.1. Doble llave brazo 2.19.2. Golpeo

2.20. Defensa Estrangulación en el Suelo con agresor en posición montada

2.21. Defensa contra Agarre de Pelo de frente

Suelo

2.22. Golpeo con las Piernas desde el suelo

2.23. Defensa contra Golpes de Puño con agresor en posición montada y en nuestra guardia

2.24. Golpeo desde Posiciones de guardia y montada

2.25. Derribo del Agresor cuando está en la posición de montada

3. Programa Cinturón Verde

Caídas y Rodamientos

3.1. Caídas

3.1.1. Caída hacia delante con empujón

3.1.1.1. Con antebrazos. Derribo centinela

3.1.1.2. Con rodamiento

3.1.2. Caída hacia detrás con empujón

3.1.2.1. Rompiendo caída

3.1.2.2. Con rodamiento hacia detrás

3.1.3. Caída lateral con rodamiento

Técnicas de Golpeo

3.2. Desplazamientos

3.2.1. Desde posición neutra

3.2.2. Desde posición de guardia

3.3. Golpes de Puño y Mano

3.3.1. Directo de izquierda al estómago

3.3.2. Directo de derecha al estómago

3.4. Golpes de Pierna

3.4.1. Patada lateral

3.4.2. Patada en giro

3.4.3. Patada hacia detrás (a tres alturas)

3.4.4. Patada circular con metatarso (a tres alturas)

3.5. Defensa contra Golpes de Puño Recto desde guardia

3.5.1. Desvío del puño y atrapar el brazo del agresor

3.5.2. Desvío y golpe sobre el brazo del agresor 3.5.3. Bloqueo y golpeo simultaneo con puño en bayoneta

3.6. Defensa contra Golpes de Puño Circular desde la guardia

3.6.1. Bloqueo de ganchos y crochet

3.6.2. Esquiva de ganchos y crochet

3.6.2.1. Con golpeo

3.6.2.2. Ganando espalda (crochet)

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

3.7. Defensa contra patada circular

3.7.1. Patada alta (High Kick)

3.7.2. Patada media altura (Middle Kick)

3.7.3. Patada baja altura (Low Kick)

3.8. Técnicas de Combate Nivel III

Técnicas de Defensa Personal

3.9. Defensa contra Abrazo de Oso frontal

3.9.1. Con los brazos libres 3.9.2. Con los brazos atrapados

3.10. Defensa contra Abrazo de Oso por la espalda

3.10.1. Con los brazos libres

3.10.2. Con los brazos atrapados

3.10.2.1. Agarre a la altura de los hombros

3.10.2.2. Agarre a la altura de la cintura

3.11. Defensa contra Abrazo de Oso lateral

3.12. Defensa contra Mata-León

3.13. Defensa contra Guillotina Invertida

3.14. Defensa contra Agarre del Pelo

3.14.1. De lado 3.14.2. Desde atrás

3.15. Defensa contra Agarre de Solapa

3.16. Defensa contra Presa de Cabeza en el suelo

3.16.1. Nuestros brazos por fuera

3.16.2. Nuestros brazos por dentro

3.16.3. Cabeza del agresor pegada a la nuestra

3.17. Defensa contra Estrangulación en el Suelo boca abajo

3.18. Defensa contra Agarre de Muñecas por detrás

3.19. Defensa contra Ataque de Cuchillo

3.19.1. Estocada recta media distancia

3.19.1.1. Defensa por el lado muerto

3.19.1.2. Defensa por el lado vivo

3.19.1.3. Defensa desde larga distancia

3.19.1.3.1. Patada a la axila

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

3.19.1.3.2. Patada al pecho ó barbilla

3.19.1.3.3. Patada a genitales

3.19.2. Ataque Picahielos

3.19.2.1. Defensa 360 con desarme

3.19.2.2. Defensa en corto con huida

3.19.3. Ataque Oriental

3.19.3.1. Defensa 360 con desarme

3.19.3.2. Defensa cuando no estamos de frente al agresor

3.20. Defensa contra Amenaza de Cuchillo

3.20.1. Amenaza de cuchillo al cuello

3.20.1.1. Cuchillo en paralelo

3.20.1.2. Cuchillo cruzado

3.20.2. Amenaza de cuchillo por la espalda

3.21. Defensa contra Bastón Vertical a una mano

Controles y Derribos

3.22. Controles

3.22.1. De brazo (Serrucho)

3.22.2. De muñeca (Cavalier)

3.22.2.1. Cavalier tradicional

3.22.2.2. Cavalier invertido

3.22.3. De cabeza

3.22.3.1. Mata-león

3.22.3.2. Llave de collar

3.22.3.3. Llave de collar a mandíbula

3.23. Derribos

3.23.1. O Soto Gari

3.23.2. Derribo desde el suelo (agresor de pie)

3.23.2.1. Doble gancho a las piernas

3.23.2.2. Gancho a una pierna

Técnicas de Suelo

3.24. Llaves

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

3.24.1. *Llaves de brazo. Con el agresor en nuestra guardia*

3.24.2. *Guillotina. Con el agresor en nuestra guardia*

3.24.3. *Tijera. Con el agresor en nuestra guardia*

4. Programa Cinturón Azul

Caídas y Rodamientos

4.1. Caídas

4.1.1. *Caída en altura*

4.1.2. *Rodamientos en altura*

Técnicas de Golpeo

4.2. Golpes de Puño y Mano

4.2.1. *Golpe de puño directo descendente*

4.2.2. *Golpe de puño de media vuelta*

4.2.3. *Golpe de puño en salto*

4.3. Golpes de Codo

4.3.1. *Golpe de codo en salto*

4.3.2. *Golpe de codo de media vuelta*

4.4. Golpes de Pierna *Todos los golpes conocidos con desplazamientos y giros, combinación de patadas frontales, laterales, circulares, rodillas, etc*

4.5. Golpes de Cabeza

4.6. Técnicas de Combate Nivel IV

Técnicas de Defensa Personal

4.6. Defensa Estrangulaciones

4.6.1. *Estrangulaciones contra la pared*

4.6.1.1. *Frontal*

4.6.1.1.1. *Brazos arriba*

4.6.1.1.2. *Brazos abajo*

4.6.1.2. *Lateral*

4.6.1.3. *Por detrás*

4.6.2. *Estrangulación en el suelo*

4.6.2.1. *Boca arriba, cabeza pegada*

4.6.2.2. *Boca abajo con el peso en la cabeza*

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

4.6.3. Estrangulación lateral muy cerca

4.6.3.1. Golpeo

4.6.3.2. Control

4.6.3.3. Proyección

4.6.4. Estrangulación por detrás con tirón

4.7. Defensa contra Llave Nelson

4.7.1. Antes de que cierre la llave

4.7.2. Con la llave casi cerrada (2 opciones)

4.8. Defensa contra Presa de Cabeza cayendo al suelo

4.9. Defensa contra Amenaza de Cuchillo

4.9.1. Amenaza de cuchillo en la garganta

4.9.1.1. Horizontal

4.9.1.2. Vertical

4.9.2. Amenaza por la espalda. En todas las alturas con control y desarme

4.10. Defensa contra Ataque de Cuchillo

4.10.1. Sorpresivo, en corta distancia

4.10.2. Picahielos, entrando en media distancia

4.10.3. Ataques de larga distancia en carrera

4.10.4. Ataques de cuchillo en corte

4.10.4.1. Defendiendo al primer corte

4.10.4.2. Defendiendo al segundo corte (2 opciones)

4.11. Defensa contra Ataque de Bastón

4.11.1. Golpe de bastón de lado (Bate béisbol: 2 opciones)

4.11.2. Golpe de bastón a las piernas

4.11.3. Golpe de bastón en bayoneta

4.11.4. Golpe vertical desde un lateral (Defensa exterior)

4.12. Defensa contra Amenaza de Pistola

4.12.1. Amenaza a la frente (3 opciones)

4.12.2. Amenaza al pecho (3 opciones)

4.12.3. Amenaza con obstáculo de por medio

Controles y Derribos

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

4.13. Controles

4.13.1. Cavalier con el codo

4.13.2. Cavalier vertical

4.13.3. Cavalier mano pegada a nuestro cuerpo

4.13.4. Volteo en el suelo para posicionar al agresor boca abajo (2 opciones)

4.13.5. Control de cabeza y torsión de cuello

4.14. Derribos

4.14.1. Uki Goshi

4.14.2. Koshi Guruma

4.14.3. Derribo con agarre a la cintura por detrás

4.14.4. Single Leg

4.14.5. Double Leg

4.14.6. Baiana

Técnicas de Suelo

4.15. Llaves

4.15.1. Kimura. Desde nuestra guardia

4.15.2. Triángulo. Desde nuestra guardia

4.16. Drills

4.16.1. Fuga de gamba para salir de la posición 100 kg del agresor 4.16.2. Golpeo desde posición dominante con rodilla en el pecho y pase a posición dominante de cabeza

5. Programa Cinturón Marrón

Técnicas de Golpeo

5.1. Golpes de Pierna

5.1.1. Patada de talón descendente

5.1.2. Patada con canto del pie (interior y exterior)

5.1.3. Patada ascendente de talón

5.1.4. Patada de talón en giro

5.1.5. Patada en giro con salto

5.2. Defensa ante Golpes de Pierna

5.2.1. Contra patada lateral

5.2.2. Contra patada en giro

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

5.2.2.1. *Rompiendo distancia*

5.2.2.2. *Pateando la espalda del agresor*

5.2.3. *Barrido contra high kick*

5.3. Defensa ante Golpes de Brazo

5.3.1. *Contra puño de media vuelta*

5.3.2. *Contra codo de media vuelta*

5.3.3. *Contra directos con nuestros codos*

5.4. Técnicas de Combate Nivel V

Técnicas de Defensa Personal

5.5. Defensa contra Dos Agresores cuando nos sujetan ambos brazos

5.5.1. *Cada agresor está a un lado*

5.5.1.1. *Giro de cadera y golpeo simultáneo*

5.5.1.2. *Patada lateral en la tibia*

5.5.2. *Un agresor detrás y otro delante*

5.6. Defensa contra Varios Agresores (secuencial)

Tener 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 y cuchillo

5.7. Defensas contra Ataques de Cuchillo

5.7.1. *Defensa contra ataque de cuchillo en el suelo con el agresor de pie*

5.8. Defensas contra Amenazas de Cuchillo

5.8.1. *Amenaza de cuchillo al cuello*

5.8.1.1. *Por la espalda, recto*

5.8.1.2. *Por la espalda con el cuchillo a un lado* 5.8.1.3. *Amenaza de cuchillo en el suelo (agresor en nuestra guardia)* 5.8.1.3.1. *A un lado del cuello* 5.8.1.3.2. *Cruzado* 5.8.1.3.3. *Recto a la garganta*

5.9. Defensas contra Amenaza de Pistola

5.9.1. *Amenaza de frente a un lado del cuello*

5.9.2. *Amenaza en posición de rodillas, a la cabeza*

5.9.3. *Amenaza de pistola en la sien*

5.9.3.1. *Lado vivo* 5.9.3.2. *Lado muerto*

5.9.4. *Amenaza de pistola detrás de la oreja (básica y variante)*

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

5.9.5. *Varias amenazas en corto al cuerpo*

5.9.5.1. *Lado muerto* 5.9.5.2. *Lado vivo*

Controles y Derribos

5.10. Controles

5.10.1. *Control en el suelo de lado (policia)*

5.10.2. *Control en el suelo con kimura*

5.11. Derribos

5.11.1. *Sumi Gaeshi*

5.11.2. *Kata Guruma*

5.11.3. *O Uchi Gari. Derribo de pierna cruzada*

5.12. Técnicas de Suelo (agresor en el suelo y defensor en su guardia)

5.12.1. *Llave de pierna*

5.12.2. *Llave de talón. Kimura*

5.12.3. *Llave de tobillo*

5.12.4. *Salida de su guardia*

6. Programa Cinturón Negro 1ºDan

Técnicas de Golpeo

6.1 Técnicas de Combate Nivel VI:

El cinturón negro supone para el estudiante, el reconocimiento al esfuerzo y 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 cinturón amarillo, en la que pone a prueba su capacidad de resolución y adaptación a las diferentes situaciones que debe enfrentarse en el examen. Ejecutando las técnicas de manera precisa, con velocidad, con contundencia, con variedad de golpeo y de finalizaciones, con efectividad. Siendo necesario tener una buena condición física para afrontar una prueba muy exigente.

En este nivel el alumno se enfrentará en el combate contra 2 o 3 agresores, teniendo como objetivo la neutralización de al menos uno de ellos. Pudiendo tener que defender en el suelo (durante el menor tiempo posible). Se intenta instruir a los alumnos en el uso de los objetos que disponemos en el entorno real para usarlos como arma.

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

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

Técnicas de Defensa Personal

6.2. Defensa contra ataques en posición sentado

6.2.1. Defensa contra agresor que inicia un ataque desde larga distancia

6.2.1.1. Levantada con huida

6.2.1.2. Levantada y defensa con patada frontal

6.2.2. Defensa contra agresor inicia el ataque desde media distancia

6.2.2.1. Huida hacia un lado

6.2.2.2. Defensa con patada frontal

6.2.3. Defensa contra agresor inicia el ataque desde muy cerca con golpes de puño y rodilla

6.2.3.1. Defensa con desvío de puño y golpeo

6.2.3.2. Defensa tapándose la cabeza para salir golpeando

6.2.3.3. Defensa con los codos y salida con golpeo

6.3. Defensa contra agarres en posición de sentado

6.3.1. Defensa de agarre a 1 ó 2 manos con el agresor de frente

6.3.2. Defensa de agarre con el agresor a un lado

6.4. Defensa de amenazas de cuchillo en posición de sentado

6.4.1. Amenaza con el cuchillo sin contacto

6.4.1.1. Palmeo sobre la mano que sujeta el arma

6.4.1.2. Agarre de brazo para situarse a la espalda

6.5. Defensa contra ataques de cuchillo en posición de sentado

6.5.1. Picahielos

6.5.1.1. El agresor ataca de frente

6.5.1.2. El agresor ataca desde un lado

6.5.2. Oriental

6.5.3. Estocada

6.6. Defensa contra amenaza de pistola

6.6.1. Defensa amenaza de Rehén (el defensor es el rehén)

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

6.6.1.1. *La pistola apunta detrás de la oreja*

6.6.1.2. *La pistola apunta a la sien*

6.6.1.3. *El agresor apunta al frente*

6.7. Defensa amenaza de terceros

6.7.1. *Amenaza de pistola cuando la víctima esta de frente al agresor*

6.7.2. *Amenaza de cuchillo con el agresor de frente a la victima*

6.7.2.1. *Amenazas al cuello*

6.7.2.1.1. *Cuchillo a un lado*

6.7.2.1.2. *Cuchillo cruzado*

6.7.2.2. *Amenaza a la altura del abdomen*

6.8. Derribos y proyecciones

6.8.1. *Proyección sobre la axila (Ippon Seoi Nage)*

6.8.2. *Derribo por delante con la pierna (Uchi Mata)*

6.8.3. *Derribo con gancho sobre la pierna adelantada por exterior (Ko Soto Gake)*

6.8.4. *Proyección sobre la espalda (Tomoe Nage)*

6.8.5. *Derribo con agarre a la cintura*

7.Programa Cinturón Negro 2º Dan

Técnica de combate

Técnicas de defensa personal

7.1. Perspectiva general

7.1.1. *Defensa contra un agresor para defenderse de un segundo atacante*

7.1.2. *Defensa contra dos agresores que atacan simultáneamente*

7.2. Amenazas de pistola

7.2.1. *Amenaza por detrás: defensa lado vivo, defensa lado muerto*

7.2.2. *Amenaza de costado: arma situada delante del brazo, arma situada detrás del brazo*

7.2.3. *Amenazas a media distancia por detrás*

7.3. Amenaza contra arma de fuego larga

7.3.1. *Amenaza de frente: defensa por el lado vivo, defensa por el lado muerto*

7.3.2. *Amenaza por la espalda: defensa hacia el lado vivo, defensa hacia el lado muerto*

7.3.3. *Amenaza a larga distancia por la espalda*

7.4. Uso del bastón como autodefensa

7.4.1. *Manejo básico del bastón*

7.4.1.1. *Posición y agarre del bastón*

INCIDE PROGRAMA TÉCNICO KRAV MAGA

7.4.1.2. *Trayectorias de golpeo*

7.4.2. *Uso del bastón contra ataques de cuchillo*

7.4.2.1. *Defensa contra ataque en picahielos*

7.4.2.2. *Defensa contra puñalada oriental*

8.Programa Cinturón Negro 3º Dan

Técnicas de defensa personal

8.1. *Perspectiva general*

8.2. *Uso de arma cortante –punzante como autodefensa*

8.2.1. *Manejo básico-posición de defensa, posición de ataque*

8.2.2. *Trayectorias de corte*

8.2.3. *Trayectorias punzantes*

8.2.4. *Bloqueo-corte- golpeo*

8.3. *Uso de arma larga como autodefensa*

8.3.1. *Posición y agarre*

8.3.2. *Trayectorias de golpeo*

8.3.2.1. *Estocada al frente*

8.3.2.2. *Golpeo en diagonal*

8.3.2.3. *Golpeo de culata ascendente*

8.3.2.4. *Golpeo de culata ascendente*

8.3.2.5. *Golpeo de culata descendente*

8.3.2.6. *Golpeo de culata al frente*

8.3.2.7. *Golpe horizontal*

8.3.3. *Defensa contra ataque de cuchillo*

8.3.3.1. *Defensa ataque picahielos*

8.3.3.2. *Defensa ataque en oriental*

8.3.3.3. *Defensa estocada*