



## **INTERNATIONAL KRAV MAGA SECURITY**

### **PROGRAMA DE EXAMENES DE CINTURONES KRAV MAGA I.K.M.S.**

#### **CINTURON AMARILLO**

##### **CAIDAS BASICAS**

- 1.- Voltereta hacia delante con el hombro derecho.
- 2.- Voltereta hacia atrás con el hombro izquierdo.
- 3.- Caída hacia delante amortiguada con flexibilidad.
- 4.- Caída hacia atrás amortiguada.

##### **POSICION DE GUARDIA**

- 1.- Posición de guardia general.
- 2.- Posición de guardia pasiva.
- 3.- Posición de neutra.

##### **DESPLAZAMIENTOS BASICOS**

- 4 Direcciones.

## **GOLPES DE PUÑO**

- 1.- Directo de izquierda al mentón.
- 2.- Directo de derecha al mentón.
- 3.- Directo de izquierda y derecha avanzando y retrocediendo.
- 4.- Puño chino.
- 5.- Puño martillo.

(Observación el aprendizaje de los golpes de puño se hará en posición de guardia y en posición neutra)

## **RODILLA**

- 1.- Frontal.
- 2.- Circular.

## **CODO**

- 1.- Codo circular.
- 2.- Codo lateral.
- 3.- Codo trasero (hacia atrás)

## **PATADAS**

- 1.- Patada frontal.
- 2.- Patada lateral.
- 3.- Patada circular baja (low kick)

Todas las patadas se realizarán con las dos piernas y en nivel bajo (cintura para abajo)

## **DEFENSA CON LAS MANOS Y TIBIA**

- 1.- Bloqueo de palma de mano medio / alto.
- 2.- Bloqueo de antebrazo hacia arriba nivel alto.
- 3.- Bloqueo de antebrazo hacia adentro.
- 4.- Bloqueo con tibia hacia fuera (las dos tibias bloquean desde posición neutra y de guardia 1º tibia delantera y después trasera)

## **DEFENSA PERSONAL**

- 1.- Presa de muñeca misma mano.
- 2.- Presa de muñeca distinta mano (cruzada)
- 3.- Presa de dos muñecas frontal.
- 4.- Presa de dos muñecas trasera.
- 5.- Presa de dos manos frontal sobre una muñeca.
- 6.- Presa de dos manos sobre un antebrazo frontal (intento rapto)
- 7.- Presa de dos antebrazos delanteros.
- 8.- Presa de dos antebrazos traseros.
- 9.- Intento de estrangulación frontal dos manos contra la pared.
10. Agarre frontal de una solapa (agarre pecho con una mano)

## **DEFENSA CONTRA ATAQUE DE MANOS**

- 1.- Defensa contra directo de izquierda a la cara.
- 2.- Defensa contra directo de derecha a la cara.
- 3.- Defensa contra puño circular trasero a la cara.
- 4.- Defensa contra puño circular delantero a la cara.

## **DEFENSA CONTRA ATAQUE DE PIERNA**

- 1.- Defensa contra ataque a genitales con patada frontal trasera.
- 2.- Defensa contra low kick exterior.
- 3.- Defensa contra patada frontal a genitales en posición neutra.

## **DEFENSA CONTRA CUHILLO**

- 1.- Amenaza de cuchillo frontal en distancia media cuchillo en zona de la pecho / cara.
- 2.- Amenaza de cuchillo en el cuello y agarre de solapa contra la pared.
- 3.- Amenaza de cuchillo en lateral cuello lado inverso al agarre de la mano.
- 4.- Amenaza frontal de cuchillo (salir de la situación apartando y golpeando)
- 5.- Amenaza trasera de cuchillo (salir de la situación apartando y golpeando)

## **DEFENSA CONTRA ATAQUE DE BASTON**

- 1.- Defensa contra ataque frontal a la cabeza.

## **SUELO**

- 1.- Como levantarse del suelo sin manos y hacia atrás cubriéndose.
- 2.- Formas de patear desde el suelo (patada frontal, lateral, circular, doble frontal y oblicua)
- 3.- Guardia frontal y lateral en suelo.
- 4.- Defensa contra estrangulación doble frontal desde una lateral.

## **ATAQUE CON EL TREN SUPERIOR**

- 1.- Directo de izquierda, directo derecha, upercut.
- 2.- Directo de izquierda, directo derecha y crochet de izquierda.

## **ATAQUE CON EL TREN INFERIOR**

- 1.- Patada frontal delantera, patada frontal trasera y patada circular trasera.
- 2.- Patada frontal trasera y doble patada circular trasera.

## **ATAQUE COMBINADO, PUÑO, PIERNA**

- 1.- Patada frontal delantera, directo de izquierda, directo derecha y crochet de izquierda.
- 2.- Directo de izquierda, directo derecha, upercut de izquierda y patada frontal trasera.

## **COMBATE SUAVE KICK BOXING**

## **COMBATE SUAVE SUMISION**