



INTERNATIONAL KRAV MAGA SECURITY

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

CINTURON NARANJA

CAIDAS

- 1.- Caída lateral amortiguada derecha.
- 2.- Caída lateral amortiguada izquierda.

DESPLAZAMIENTOS

- 1.- En todas las direcciones 8

GOLPES DE PUÑO

- 1.- Puño circular delantero (crochet)
- 2.- Puño circular trasero (crochet)
- 3.- Puño en forma de gancho delantero (upercut)
- 4.- Puño en forma de gancho trasero (upercut)

CODO

- 1.- Codo oblicuo.
- 2.- Codo de arriba abajo.
- 3.- Codo frontal ascendente.

TECNICA DE PIERNA

- 1.- Patada oblicua.
- 2.- Lateral en giro.
- 3.- Patada circular nivel medio.

DEFENSA CON LAS MANOS Y LAS TIBIAS

- 1.- Defensa con antebrazo o palma de la mano de dentro afuera
- 2.- Defensa con dos antebrazos cruzado pecho. (Defensa contra patada)
- 3.- Defensa doble abajo y arriba con antebrazo cruzado. (Defensa contra patada)

DEFENSA CONTRA GOLPES DE PUÑO

- 1.- Defensa contra directo de izquierda y derecha simultáneo (1, 2) a la cara.
- 2.- Defensa contra doble puño circular a la cara.
- 3.- Defensa contra upercut al estómago.

DEFENSA CONTRA ATAQUE DE PIERNA

- 1.- Defensa contra low kick interior.
- 2.- Defensa contra patada frontal delantera.
- 3.- Defensa contra patada circular desde una postura neutra.

DEFENSA PERSONAL

- 1.- Defensa contra agarre frontal de solapa una mano. (Variante)
- 2.- Defensa contra agarre frontal de solapa dos manos.
- 3.- Defensa contra agarre frontal solapa una mano y ataque de puño frontal.
- 4.- Defensa contra agarre frontal de solapa una mano y ataque de puño circular trasero.
- 5.- Defensa contra agarre frontal de cuello una mano.
- 6.- Defensa contra agarre frontal de cuello una mano y ataque de puño frontal trasero.
- 7.- Defensa contra agarre frontal de cuello una mano y ataque de puño circular trasero.
- 8.- Defensa contra doble agarre frontal de cuello (estrangulación)
- 9.- Defensa contra doble agarre lateral de cuello (estrangulación)
- 10.- Defensa contra doble agarre trasero de cuello (estrangulación)

DEFENSA CONTRA CUCHILLO

- 1.- Amenaza de cuchillo en costado con agarre de hombro derecho (delante y detrás de codo)
- 2.- Amenaza de cuchillo con mano izquierda en costado con agarre de hombro derecho (delante y detrás de codo)
- 3.- Amenaza de cuchillo en costado delante codo (apartar y golpear)
- 4.- Amenaza de cuchillo en costado detrás codo (apartar y golpear)
- 5.- Captura "1" ante ataques de cuchillo por un lado

DEFENSA CONTRA BASTON

- 1.- Defensa contra ataque circular a la cabeza.
- 2.- Defensa contra ataque circular del revés a la cabeza.

DEFENSA EN EL SUELO

- 1.- Defensa contra un agresor de rodillas en un lateral que nos agarra cuello e intenta pegarnos con la otra mano. (Dos manos)
- 2.- En la guardia nos agarra con una mano de la solapa.
- 3.- En la guardia nos agarran de las dos muñecas.
- 4.- En la guardia intenta pegarnos con los puños.
- 5.- Agarre doble de solapa en montada.
- 6.- Separacion desde la posición cruzada a rodilla en vientre y sacamos puños.
- 7.- Sentados en el suelo el agresor de pie intenta pegarnos con los puños.

8.- Defensa desde el suelo ante intento de patada circular a la cabeza desde una posición frontal del agresor.

9.- Defensa contra intento de pateo nuestra cabeza desde una posición trasera (Derribo: agarre de hombros trasero y nos tiran al suelo)

10. Agarre de un pie cuando estamos ambos en el suelo.

COMBATE

1 Asalto de 2 minutos con protecciones e intensidad moderada (kick boxing)

1 Asalto de 2 minutos con protecciones intensidad moderada contra 2 adversarios.

1 Asalto de 2 minutos de combate en el suelo (sumisión)