



INTERNATIONAL KRAV MAGA SECURITY

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

CINTURON VERDE

GOLPES DE PUÑO O MANO

- 1.- Bolea.
- 2.- Martillo en giro.
- 3.- Puño chino invertido.
- 4.- Sable exterior.

ESQUIVAS SOBRE EL TRABAJO DE PUÑOS

- 1.- Laterales.
- 2.- Oblicuas.
- 3.- Circulares.
- 4.- Total atrás.

TECNICA DE PIERNA

- 1.- Patada de conejo.
- 2.- Patada circular de revés
- 3.- Patada circular de revés en giro de 360° (Cola de dragón)

DEFENSA CONTRA PATADAS

- 1.- Defensa contra doble low kick 1º exterior y 2º interior.
- 2.- Defensa contra patada circular delantera (ataque medio-alto)
- 3.- Defensa contra patada circular trasera (ataque medio-alto)

DEFENSA CON LAS MANOS

- 1.- Defensa ante crochet cubriéndonos agarrando nuca.
- 2.- Defensa con dos antebrazos hacia un lateral.
- 3.- Defensa con las dos antebrazos frontal cabeza.

DEFENSA PERSONAL

- 1.- Defensa contra presa trasera de nuca una mano.
- 2.- Candado lateral.
- 3.- Candado frontal.
- 4.- Abrazo oso frontal manos libres.
- 5.- Abrazo oso frontal manos atadas.
- 6.- Abrazo oso trasero manos libres.
- 7.- Abrazo oso trasero manos atadas.
- 8.- Estrangulación trasera con antebrazo.
- 9.- Estrangulación trasera con antebrazo y agarre de muñeca / biceps

LUXACION

- 1.- De dedo pulgar.
- 2.- De dedo índice.
- 3.- De muñeca (caballero)
- 4.- De muñeca variante.

PROYECCIONES

- 1.- Gran siega exterior (o soto gari)
- 2.- Proyección de un brazo por el hombro.
- 3.- Por la cadera.

CONTROL

- 1.- De muñeca y antebrazo.
- 2.- De muñeca y rodilla.
- 3.- De muñeca y hombro.

CONDUCCION

- 1.- Codo y mentón.
- 2.- Antebrazo y cuello.

DEFENSA CONTRA CUCHILLO

- 1.- Defensa contra amenaza de espalda.
- 2.- Amenaza espalda con la otra mano nos agarra del hombro.
- 3.- Agarre de muñeca misma mano y amenaza en cuello con cuchillo en lateral cuello y lateral inverso (ambas manos)
- 4.- Agarre de muñeca mano cruzada y amenaza de cuchillo en lateral y cuello y lateral inverso (ambas manos)
- 5.- Amenaza de cuchillo en garganta desde atrás con agarre de hombro.

DEFENSA CONTRA ATAQUES DE BASTON

- 1.- Defensa contra ataque doble (circular y circular de revés)
- 2.- Pinchazo con bastón en estomago con una mano.
- 3.- Pinchazo con bastón en estomago con dos manos.

DEFENSA EN EL SUELO

- 1.- En la guardia control con nuestra piernas, control de las caderas del agresor / liberación de la guardia.
- 2.- Defensa contra intento de pegarnos puños desde un lateral (agresor de rodillas)
- 3.- En la guardia llave de brazo.
- 4.- Levantarse del suelo hacia atrás y golpeando en pierna delantera del agresor.
- 5.- En montada control con antebrazo rodeando la cabeza.
- 6.- En montada defensa ante agarre de cuello una mano.
- 7.- En montada defensa ante golpes de puño.
- 8.- En montada estrangulación doble (agresor sentado en espalda)
- 9.- En montada llave de brazo.
- 10.Salida llave de brazo.
- 11.Control en cruzada con llave de brazo o americana.
- 12.Defensa contra patada a la cabeza desde un lateral.
- 13.Defensa contra llave de brazo Arm-bar.
- 14.Proyección del agresor de pie en posición frontal agarrando los dos tobillos.

COMBATE

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

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

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