



INTERNATIONAL KRAV MAGA SECURITY

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

CINTURON AZUL

GOLPES DE PUÑO O MANO

- 1.- Golpe de palma.
- 2.- Golpe con la punta de los dedos (finger jab)
- 3.- Golpe con el dedo pulgar.
- 4.- Golpe de interior de antebrazo.

TECNICA DE PIERNA

- 1.- Patada frontal en salto.
- 2.- Patada lateral en giro en salto.
- 3.- Patada en giro 360°
- 4.- Patada circular de revés (con pierna delantera y trasera)
- 5.- Patada hacha (de dentro hacia afuera y de afuera hacia adentro)

DEFENSA CON MANOS, BLOQUEOS CON MANOS Y PIERNAS

- 1.- Doble bloqueo con antebrazos hacia un lado (defensa puño y pierna)
- 2.- Defensa de brazo con chequeo de codo (codo con codo)
- 3.- Chequeo antebrazo y nuca.

COMBINACIONES DE PUÑO 4 GOLPES A SACO O FOCUS (3 SERIES)

COMBINACIONES DE PIERNA 3 PATADAS A SACO O FOCUS (3 SERIES)

COMBINACIONES DE PUÑO, CODO Y RODILLA 5 GOLPES A SACO O FOCUS (3 SERIES)

COMBINACIONES DE PIERNA Y PUÑO 4 GOLPES A SACO O FOCUS (3 SERIES)

DEFENSA CONTRA PATADA

- 1.- Defensa contra patada frontal delantera.
- 2.- Defensa contra patada frontal trasera.
- 3.- Defensa contra patada frontal trasera desde un lateral.
- 4.- Defensa contra patada circular delantera.
- 5.- Defensa contra patada circular trasera.

DEFENSA CONTRA PUÑO

- 1.- Defensa contra directo atrasado y puño circular delantero.
- 2.- Defensa contra puño circular trasero teniendo detrás una pared.
- 3.- Defensa contra puño directo trasero teniendo detrás una pared.

DEFENSA PERSONAL

- 1.- Presa de muñeca y cuello contra la pared.
- 2.- Defensa contra estrangulación lateral contra la pared.
- 3.- Agarre de cuello una mano contra la pared y amenaza de puño.
- 4.- Intento de estrangulación trasero dos manos contra la pared.
- 5.- Agarre de nuca trasero un mano y nos empujan contra la pared.
- 6.- Estrangulación trasera con el antebrazo (Mata león)
- 7.- Doble Nelson.
- 8.- Agarre frontal hombro una mano.
- 9.- Agarre frontal hombro y ataque de puño atrasado.
10. Estrangulación trasera con antebrazo y agarre de bíceps o muñeca.

PUNTOS DE PRESION

- 1.- Apófisis mastoides (detrás oreja)
- 2.- Garganta (debajo tráquea)
- 3.- Base nariz.
- 4.- Apófisis xifoides (punta esternón)
- 5.- Intraclavicular (entre la clavícula y cuello)

LUXACION

- 1.- De cuello.
- 2.- De codo.
- 3.- De tobillo.

PROYECCION DE PIERNA

- 1.- De cuchara exterior.
- 2.- De cuchara interior (pierna cruzada)
- 3.- De pierna media luna.
- 4.- De una rodilla.

DEFENSA CONTRA CUCHILLO

- 1.- Agarre de nuca y cuchillo frontal en garganta.
- 2.- Agarre con antebrazo del hombro desde atrás y cuchillo en costado detrás codo.
- 3.- Agarre con antebrazo del hombro desde atrás y cuchillo en costado delante codo.
- 4.- Amenaza de cuchillo a estómago con agarre de solapa.
- 5.- Defensa ataque frontal picador hielo.
- 6.- Defensa ataque frontal de abajo arriba tórax.
- 7.- Defensa ataque frontal pecho.
- 8.- Defensa amenaza cuchillo trasera nuca con agarre de hombro contra la pared.
- 9.- Ataque picador hielo trasero con estrangulación trasera con antebrazo.
10. Ataque circular trasero a costado con estrangulación trasera con antebrazo.
11. Amenaza desde un lateral con cuchillo al cuello (pinchando) este sin agarre.

DEFENSA CONTRA ATAQUE DE BASTON

- 1.- Defensa contra ataque frontal de arriba abajo con dos manos (bate beisbol)
- 2.- Defensa contra ataque circular con dos manos (bate beisbol)
- 3.- Defensa contra ataque circular de revés con dos manos (bate beisbol)
- 4.- Defensa contra ataque doble circular y circular de revés con dos manos contra bate de beisbol.

DEFENSA EN EL SUELO

- 1.- Desde la guardia agarre cuello una mano (llave al omoplato)
- 2.- Desde la guardia agarre doble de solapa.
- 3.- Desde la guardia estrangulamiento dos manos.
- 4.- Desde posición de montada agarre de cuello una mano y ataque de puño.
- 5.- Desde posición de montada agarre frontal doble de cuello (estrangulación)
- 6.- Candado lateral en suelo.
- 7.- Candado lateral en suelo nosotros estando encima del agresor.
- 8.- Formas de tirar a nuestro agresor (frontal, circular, lateral, lateral con agarre de tobillo)
- 9.- Salida de la posición norte-sur.
10. Nosotros en el suelo y agresor no coge un pie (frontal, interior, exterior)
11. Arm bar desde la espalda.
12. Formas de golpear y levantarse desde la posición de montada encima.
13. Estrangulación suelo anaconda.
14. Arm bar cruzado.

COMBATE

- 1 Asalto de 2 minutos con protecciones e intensidad moderada (boxeo)
- 1 Asalto de 2 minutos con protecciones intensidad moderada solo pierna y rodilla.
- 1 Asalto de 2 minutos con protecciones 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)