



INTERNATIONAL KRAV MAGA SECURITY

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

CINTURON MARRÓN

GOLPES DE PUÑO O MANO:

- 1.- Sable exterior.
- 2.- Dorso del puño.
- 3.- Leopardo.
- 4.- Cangrejo.
- 5.- Sable frontal.

CONTROL SUELO (inversión a posición boca abajo)

- 1.- De rodilla en codo.
- 2.- De palma mano a codo.
- 3.- De luxación codo.
- 4.- De tibia.

DEFENSA CONTRA PUÑO:

- 1.- Defensa contra puño directo atrasado contra un agresor que viene caminando de frente.
- 2.- Defensa contra un agresor que nos ataca con directo atrasado desde un lateral.
- 3.- Defensa contra puño circular desde un lateral.
- 4.- Defensa contra puño circular doble (primero trasero y luego delantero)

DEFENSA CONTRA ATAQUE DE PIERNA

- 1.- Defensa contra patada en giro 360° (cola de dragón)
- 2.- Defensa contra patada circular de revés (delantera y trasera)
- 3.- Defensa contra patada lateral (delantera y trasera)
- 4.- Defensa contra patada lateral en giro.
- 5.- Defensa contra patada hacha (hacia dentro y de dentro hacia fuera)
- 6.- Defensa contra rodillazo frontal.

PROYECCION DE PIERNA

- 1.- De dos rodillas simple.
- 2.- De dos rodillas hacia una lateral.
- 3.- De tobillo y gemelo.

PUNTOS DE PRESION

- 1.- Nervio facial (pinza)
- 2.- Nervio facial (un dedo)
- 3.- Globo ocular.
- 4.- Frontal antebrazo.
- 5.- Triceps detrás codo.

DEFENSA PERSONAL

- 1.- Defensa contra agarre trasero un hombro con una mano (2 opciones)
- 2.- Defensa contra agarre trasero de los dos hombros.
- 3.- Defensa contra agarre trasero de un codo (2 opciones)
- 4.- Defensa contra agarre lateral del un codo.
- 5.- Defensa contra agarre de un codo y puño simultáneo.
- 6.- Defensa contra agarre de dos codos desde atrás.
- 7.- Defensa contra luxación codo desde atrás (2 opciones)
- 8.- Abrazo de oso lateral manos libres.
- 9.- Abrazo oso lateral manos atadas.
10. Empujón frontal una mano.
11. Empujón frontal dos manos contra pared.
12. Agarre de nuca trasero una mano.
13. Agarre frontal de cuello una mano en la pared.

RESOLUCION ANTE AGARRE Y GOLPE

- 1.- Agarre frontal de solapa y ataque de puño circular a cara.
- 2.- Agarre frontal de solapa y ataque de puño directo atrasado.
- 3.- Agarre frontal de cuello una mano y ataque simultáneo de puño directo atrasado.
- 4.- Agarre frontal de cuello una mano y ataque simultáneo de puño circular trasero.
- 5.- Agarre desde un lateral de hombro y ataque de puño circular.
- 6.- Agarre desde un lateral de hombro y ataque de puño directo atrasado.
- 7.- Agarre desde un lateral de codo y ataque de puño trasero.
- 8.- Agarre frontal de muñeca y puño simultáneo desde atrás.

SUELO

- 1.- Inversión de la guardia.
- 2.- Defensa contra directo derecha desde la guardia.
- 3.- Defensa contra doble puño circular desde la guardia.
- 4.- Salida del triángulo.
- 5.- Candado frontal ambos de rodillas.
- 6.- Salida guillotina desde la guardia.
- 7.- Formas de golpear desde la posición cruzada.
- 8.- Salida de la cruzada básica.
- 9.- Defensa en el suelo agresor de pie frontal a nosotros posicionado a la altura de nuestra cadera.
10. Defensa contra patada desde un lateral a costillas.
11. Defensa contra patada a la cabeza y costillas desde un lateral.

12. En la guardia agresor nos agarra doble solapa y se pone de pie.
13. Agresor desde la guardia se pone de pie, forma de tirarlo agarrando sus tobillos.
14. Desde posición cruzada control de cabeza con las piernas helicóptero.
15. Agresor en la guardia control de su cabeza y brazo, se escapa y salida pateando.

DEFENSA CONTRA ATAQUE DE CUCHILLO

- 1.- Defensa contra ataque de arriba abajo en posición frontal o neutra al estomago.
- 2.- Defensa contra ataque de abajo arriba en posición lateral izquierdo.
- 3.- Defensa contra a taque de abajo arriba en posición lateral derecho.
- 4.- Agarre solapa frontal y puñalada de abajo arriba.
- 5.- Defensa contra ataque frontal al costado o cara desde un lateral con mano izquierda.
- 6.- Defensa contra ataque frontal al costado o cara desde un lateral con mano derecha.
- 7.- Amenaza cuchillo en garganta (cuchillo agarre picador) con agarre nuca.
- 8.- Picador hielo desde un lateral con mano izquierda.
- 9.- Picador hielo desde un lateral con mano derecha.
10. Defensa contra agarre frontal solapa una mano y cuchillo en genitales.
11. Ataque circular al costado desde una posición frontal.

DEFENSA CONTRA ATAQUE CON BASTÓN

- 1.- Defensa contra ataque frontal desde un lateral.
- 2.- Defensa contra ataque circular desde un lateral (trabajar con ambas manos)
- 3.- Defensa contra ataque circular de revés desde un lateral.
- 4.- Defensa contra ataque de bayoneta dos manos desde un lateral.
- 5.- Defensa contra intento de estrangulamiento trasero con el bastón.

RESOLUCION ANTE ATAQUE DE VARIOS Oponentes con BASTONES Y CUHILLOS

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)

NOTA: LAS TECNICAS DE AUTODEFENSA CONTRA PUÑO Y PIERNA SE REALIZARAN CON VARIANTES QUE NO SE HAYAN REALIZADO EN CINTURONES ANTERIORES.