

CINTURÓN NEGRO 2º dan



- Detalles del programa -

UV 1 - Técnicas de base (con compañero).

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener la nota mínima de 10/20.

Solo se puede evaluar a dos candidatos a la vez en la prueba "Técnicas de base".

- Desde una posición neutra, encadenamiento de 2 puñetazo / palma/ dedos extendidos directo seguidos **acercándose** de dos codazos.
Hacia delante / en diagonal/ sobre los lados.
- Desde una posición neutra, encadenamiento patada directa 2 puñetazo / palma/ dedos extendidos directo seguidos de dos codazos reduciendo la distancia. Ej: pie izquierdo, puño izquierdo, palma derecha, codo izquierdo, codazo derecho.
- Desde una posición neutra, puñetazo / palma/ dedos extendidos directo seguidos de otro puñetazo / palma... y de dos puñetazos en crochet reduciendo la distancia y terminando con una patada directa.

Ej: Dedos extendidos mano derecha en directo, directo palma izquierda, avance y crochet derecho, crochet izquierdo, patada directa izquierda.

UV-2 – Encadenamiento codificado 3 minutos.

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener la nota mínima de 10/20.

Shadow boxing :

Desplazamientos, encadenamientos variados puño-pie y esquiva. Durante todo el encadenamiento codificado, los golpes deben realizarse con las manos posicionadas correctamente, los dedos extendidos, las palmas y los puños cerrados en alternancia continua y sin orden preciso.

- Técnicas impuestas en el siguiente orden:
 - ① Encadenamientos codificados variados (Desplazamientos, pies/ puños y esquivas).
Los desplazamientos se harán en todas las direcciones y las técnicas impuestas en el siguiente orden:
 - ② Entre las técnicas se improvisa el shadow. Los desplazamientos se harán en todas direcciones, pero el candidato debe efectuar al menos una vez un desplazamiento hacia delante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda simultáneamente con un directo del puño izquierdo.
 - ③ Patadas con la pierna izquierda, avanzada en chassé: directa, circular, lateral, circular trasera, trasera hacia delante.

En la patada lateral, después del avance en chassé, el candidato debe quedarse en equilibrio en la posición de la patada.

- 10 patadas del pie izquierdo como mínimo sin poner el pie en el suelo.

Patadas en salto:

Patada directa, girarse y patada con canto interior en forma de bofetón.

Las dos patadas se dan con el mismo pie (el derecho para un diestro).

Misma técnica, empezamos con una patada circular derecha.

Misma técnica, patada circular derecha y segunda patada circular derecha.

Patada trasera en giro saltada. El golpe se da con el dorso del pie derecho, los dedos del pie están orientados hacia arriba.

- 10 Patada trasera en giro saltada. El golpe se da con el talón del pie trasero.
- 10 Patada izquierda, avanzada en deslizamiento en este orden, directo, circular, lateral, circular trasera.
- 10 En el shadow, todas las patadas avanzando, pasos chassés y pasos deslizados deben ejecutarse al menos una vez cada uno y en orden.
- 10 Además de las patadas, pasos chassés y deslizados, el candidato deberá dar 20 patadas en el marco de sus encadenamiento variados.

UV 3 – Trabajo con un compañero (1 veces izquierda, otra derecha).

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener la nota mínima de 10/20.

Desde la posición de guardia todas las siguientes defensas son paradas contra y agarres y derribos.

- a) Defensa contra directo a la cara del puño/palma/dedos extendidos, de la izquierda/ de la derecha
- b) Defensa contra directo al cuerpo del puño izquierdo / del derecho.
- c) Defensa contra patada directa al cuerpo de izquierda/ de derecha
- d) Defensa contra patada circular nivel medio de izquierda / derecha.
- e) Defensa contra patada de lado nivel medio de izquierda/ de derecho.

Los derribos al suelo deben de ser efectuados de la manera más lógica y con la menor fuerza posible.

UV 4 - Programa impuesto con compañero (3 veces para a) b) y c))

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener la nota mínima de 10/20.

- a) Defensas contra todas las patadas bajas y encadenamiento de dos golpes y derribo.
- b) Liberación de todos los estrangulamientos y agarres delanteros, traseros, laterales y encadenamiento de al menos dos golpes y derribo.
- c) Defensas básicas contra todos los ataques con palo y cuchillo y desarme.

UV 5 - Prueba técnica con o sin arma (arma de madera o espuma)

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener

A. FEDERACIÓN EUROPEA DE KRAVMAGA (Sección Española)

Travesía de Sevilla, 17 2º 1
28100 Alcobendas (Madrid)
España (Spain)
www.kravmaga-fekm.com



la nota mínima de 10/20.

- a) Dos compañeros atacan simultáneamente al defensor. Uno va armado con un palo, el otro con un cuchillo. El defensor está sin arma. En el ejercicio, desarme de uno de los atacantes y utilización del arma para protegerse.
- b) Todas las neutralizaciones en la medida de lo posible de diferentes amenazas contra arma de puño y cuchillo. Las amenazas son estáticas, de pie y en movimiento.
- c) Protección de un grupo.
- d) Utilización del cuchillo o del palo:
 - 1º Cuchillo contra palo o cuchillo, palo contra palo o cuchillo.
 - 2º Técnica y combate relajado estando armado de un palo o de un cuchillo contra un compañero armado de un cuchillo o de un palo;
 - 3º Defensa contra todos los ataques posibles viniendo desde todos los ángulos y desarme después de contraataques contra un palo o un cuchillo;
 - 4º Defensa contra un agresor que efectúa un agarre de una mano y cuchillada con la otra;
 - 5º Defensa contra un compañero dando un golpe de puño, de pie seguido de un ataque de cuchillo.

UV 6 - Prueba de combate con o sin arma

Esta prueba es anotada sobre 20 puntos. Para superar esta prueba, hay que obtener la nota mínima de 10/20.

- a) Combate de dos tiempos de dos minutos con 30 segundos de descanso entre los asaltos. Al menos 5 minutos más tarde, combate relajado del candidato contra dos compañeros.
- b) 5 Defensas y respuesta contra un golpe no conocido con antelación y derribo.

