

PROGRAMA
DE
GRADOS
FULL CONTACT

ELABORADO POR EL DIRECTOR
TÉCNICO NACIONAL

DAVID MARQUEZ MARTIN

FEDERACION ESPAÑOLA
DE ARTES MARCIALES COREANOS

PROGRAMAS DE CINTURON POR GRADOS

PROGRAMA DE CINTURON BLANCO

El alumno parte desde cero, es decir, comienza su conocimiento de full contact, este grado es básico en la asimilación adecuada de este deporte de contacto.

Principal aspecto a adquirir es la posición corporal, indistintamente de las guardias a conocer, tanto sea zurdo o diestro. Reparto del peso en cada momento según sea la ejecución a realizar. Conocimiento de los desplazamientos: delante, hacia atrás, laterales y circulares.

Sistema defensivo, las paradas con mano adelantada y de atrasada.

Sistema ofensivo, técnicas de puños, el directo de la mano adelantada (Jab golpe percutante y Directo golpe penetrante) y el directo de la mano atrasada (Croos), la mano fuerte.

Y técnicas de piernas, como primera patada, el pateo de la pierna frontal media. Practica de sombra por parte del alumno de puños y posteriormente de piernas.

Realizando siempre estas técnicas con las dos guardias indistintamente.

Tendiendo el profesor la máxima atención a los alumnos en este grado, pues es en la fase de asimilación de los aspectos básicos y en la practica de técnicas con compañeros, pues desconoce la potencia y control en la ejecución de golpes.

SALUDO - POSICIONES DE GUARDIA - SOMBRA

PROGRAMA DE CINTURON AMARILLO

Se perfeccionara lo anteriormente y se le añadirán a la hora de examen, la realización de un pequeño calentamiento, principalmente a nivel articular, ya que el alumno previo al examen deberá haber realizado un pequeño calentamiento a nivel particular.

Asimilación de las diferentes posiciones del tronco, es decir, frontal, lateral, oblicuo.

Sistema defensivo:

Realización de **esquivas parciales y totales** laterales, ballestas observando la correcta coordinación de cambios de guardia.

Sistema ofensivo:

Técnicas de puño, ejecución del Crochet (Gancho horizontal) y Uppercut (Gancho ascendente vertical) con ambas manos y guardias.

Técnicas de piernas, patada lateral y patada circular media.

Haciéndole una introducción de las distintas **distancias**, usando en esta fase corta y media distancia.

Realización de **Sombra** puños, piernas y por ultimo serie de técnicas de puños y piernas

Trabajo de saco usando puños y piernas. Realizando trabajo aproximadamente 1 minuto.

Empezamos ya en este nivel con la explicación de técnicas, a lo que vamos a denominar como **TEORIA**.

Física trabajo de 1 minuto de comba, abdominales inferiores y superiores, flexiones de pecho y sentadillas.

Estiramientos mínimos del tren inferior.

SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – TEORIA - FISICA.

PROGRAMA DE CINTURON NARANJA

Realizando todo lo exigido anteriormente, un trabajo de sombra en el que se observara desde ya los desplazamientos tanto ofensivos como los defensivos.

Sistema defensivo:

Realización de bloqueos de puños.

Sistema ofensivo:

Se realizaran la introducción de golpes de puños al plexo del compañero, es decir, golpes en los que el alumno los ejecutara con el uso de las diferentes distancias, usando en esta ya las tres larga, media y corta distancia.

Técnicas de puños realizamos el Hook (Golpe Ascendente oblicuo al costado) y técnicas de piernas, patada circular alta y patadas ascendentes y frontal alta.

Física trabajo de comba 2 minutos, abdominales inferiores y superiores no superiores a 100, flexiones de pecho no superiores a 30 y sentadillas no superiores a 20.

SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – TEORIA – FISICA

PROGRAMA DE CINTURON VERDE

Trabajo defensivo: Se le exigirá un mayor grado de perfección de los aspectos de guardia.

Sistema ofensivo:

Técnicas de puños, la ejecución del puño **Descendente** (Swing).

Técnicas de piernas, la patada **Ascendente**, patada **Descendente** interior y exterior, y patada en **Abanico** interior y exterior y **la ejecución de dos patadas o mas sucesivas sin apoyo en suelo.**

Sombra, realizando este trabajo en una duración de 2 minutos, haciendo primero puños, piernas y ambos sucesivamente, no sobrepasando los 3 minutos en conjunto.

Trabajo de sparring con compañero con duración de 1 minuto a 1 minuto y medio, realizando combinaciones de piernas y puños.

Trabajo de saco se le exigirá un grado óptimo continuidad y coordinación en las combinaciones.

La **Teoría** será similar a la de grado inferior.

**SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – SPARRING – SACO
TEORIA – FISICA**

PROGRAMA DE CINTURON AZUL

En este grado se empezara una fase en la que la cualidad del alumno deberá a ser ya más exigente pues empieza a visualizarse un fullcontista de grado cercano al **NEGRO**.

Se perfeccionan los aspectos anteriores y se le enseña además:

Trabajo de **sombra**, trabajo de **cuerna**, trabajo de **saco combinado también puño y pierna**.

Se añadirá en este grado el trabajo de golpeo de **manoplas**, visualizando el Tribunal el conjunto de movimientos del alumno.

Sistema defensivo:

Ejecución de cualquier tipo de guardia y realización de contras tanto de puño o pierna.

Sistema ofensivo:

Perfección en los golpes con puños y en técnicas de piernas, patadas en giro recto y de gancho de 180 grados, patada de giro en abanico.

La **TEORIA** será superior a la de grado inferior.

SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – SPARRING – SACO – MANOPLAS – TEORÍA – FÍSICA.

PROGRAMA DE CINTURON MARRON

En este grado se empezara una fase en la que la cualidad del alumno deberá a ser ya más exigente, resultando ser ya un alumno de grado casi de **NEGRO 1º DAN.**

Se perfeccionan los aspectos anteriores y se le enseña además:

Trabajo de sombra, trabajo de cuerda, trabajo de saco combinado también puño y pierna.

En este grado, se trabajaran las **manoplas** tanto en **golpeo en un asalto**, como en **otro asalto de colocación y trabajo al compañero**.

Sistema defensivo :

Ejecución de cualquier tipo se guardia y realización de contras tanto de puño o pierna.

Sistema ofensivo :

Perfección en los golpes con puños y en técnicas de piernas, patadas en giro recto y de gancho de 180 grados, patada de giro en abanico.

La teoría será Superior muy semejante a la exigida a grado de **NEGRO 1º DAN.**

La **física** en este grado tiene un punto igual a lo demás, grados pero se medirán todos puntos del examen con un mayor de exigencia física.

SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – SPARRING – SACO – MANOPLAS – TEORÍA – FISICA

PROGRAMA DE CINTURON NEGRO 1º DAN

En este nivel se diferencia ya el nivel de iniciación y grados medios, en la terminación de lo que sería la pirámide de los grados hasta llegar a este Cinto. El nivel de práctica, técnico, táctico y forma de desenvolverse oralmente el alumno se diferenciara del resto de los demás grados.

Al igual del marrón que ya se asemeja a este, la parte estructural es la misma, pero en este la parte **teórica es mas amplia en la que el Tribunal**, podrá si ve conveniente realizarlo **oral o por escrito**.

El trabajo de saco y manoplas se realizaran varios asaltos, tocando varios tipos de compañeros de distintas envergaduras, edades y condiciones físicas.

Como también el trabajo de **sombras**, ejecución de técnicas exigidas por el Tribunal, siempre con el grado al cual se le esta exigiendo.

Combate con otros aspirantes a este grado.

SALUDO – POSICIONES DE GUARDIA – SOMBRA – SPARRING – SACO – MANOPLAS – TEORÍA – FISICA