

Programa de Grados de Krav Maga



Juanma Méndez-Almudena Sánchez

Escuela de Defensa Personal

Krav Maga Alicante

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AMARILLO

1. Posición de guardia

- 1.1. Posición de guardia baja
- 1.2. Posición de guardia media
- 1.3. Posición de guardia alta

2. Movimientos de piernas

- 2.1. Triángulo
- 2.2. Delante y atrás
- 2.3. Izquierda/Derecha
- 2.4. Paso hacia adelante con deslizamiento
- 2.5. Paso diagonal
- 2.6. Cambio de pierna adelantada

3. Agarre de muñeca: escapada

- 3.1 Escapada de un agarre de mano paralela
- 3.2 Escapada de agarre de mano cruzada
- 3.3 Escapada de agarre de ambas manos desde adelante
- 3.4 Escapada de agarre de ambas manos desde atrás
- 3.5 Escapada de agarre de muñecas con los brazos en alto

4. Golpes directos con miembros superiores (manos)

- 4.1 Defensa con palma de la mano
- 4.2 Defensa con palma de la mano y arañando
- 4.3 Defensa de golpe y contraataque de recto de izquierda a la barbilla
- 4.4 Defensa de golpe y contraataque de recto de derecha a la barbilla
- 4.5 Defensa y posterior golpeo frontal con puño en bayoneta
- 4.6 Defensa y posterior golpeo rápido con puños izquierda / derecha

5. Golpes exteriores con miembros superiores (manos)

- 5.1 Defensa hacia el exterior en 360 desde pasivo
- 5.2 Defensa hacia el exterior con antebrazos en paralelo en 360 y golpes definidos

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AMARILLO

6. *Golpe de martillo*

- 6.1 Golpe de martillo hacia delante
- 6.2 Golpe de martillo hacia abajo
- 6.3 Golpe de martillo lateral
- 6.4 Golpe de martillo hacia atrás

7. *Golpeo con codos*

- 7.1 Golpe hacia delante
- 7.2 Golpe lateral
- 7.3 Golpe hacia atrás
- 7.4 Golpe de codo hacia arriba
- 7.5 Golpe de codo hacia abajo
- 7.6 Golpe de codo hacia abajo y atrás
- 7.7 Golpe de codo hacia abajo, atrás y arriba

8. *Golpeo con pierna*

- 8.1 Patada hacia delante con planta de pie
- 8.2 Patada con paso hacia delante con impacto en genitales
- 8.3 Patada trasera defensiva
- 8.4 Flexión de pierna para impactar con rodilla
- 8.5 Paso lateral hacia delante y patada
- 8.6 Movimiento de piernas en sitio y posterior patada hacia delante
- 8.7 Paso hacia atrás y posterior patada hacia delante

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AMARILLO

9. Defensa en situaciones de estrangulamiento

9.1 Estrangulamiento por delante (de pie ataque y defensa)

- Defensa con pincho en cuello al agresor
- Estrangulamiento por delante: Defensa con agarre de mano al agresor y golpe directop
- Estrangulamiento por delante: Defensa con agarre de mano al agresor y cruce de Codo rompiendo

9.2 Estrangulamiento lateral

9.3 Estrangulamiento desde atrás en movimiento

9.4 Agarre de cuello desde lateral en posición de presa

- Escapada antes de cierre
- Escapada después de cierre, impactando con manos en genital y cara
- Escapada después de cierre, impactando con manos en cara y tirón

10. Rodamientos y caídas

10.1 Rodamiento hacia delante y hacia atrás

10.2 Caída hacia delante y hacia atrás

10.3 Caída lateral

11. Combate de tres asaltos, con distintos oponentes de un minuto de duración cada uno.

12. El alumno realizará un “drill” de ocho movimientos.

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NARANJA

1. Golpeo de brazos

- 1.1 Golpe semicircular izquierdo y derecho
- 1.2 Uppercut con ambos brazos

2. Golpeo de piernas en posición de ataque

- 2.1 Golpe con rodilla diagonal
- 2.2 Patada semicircular con posterior golpeo con empeine
- 2.3 Patada semicircular con posterior golpeo con espinilla
- 2.4 Patada defensiva frontal con golpeo de talón y punta de pie
- 2.5 Patada lateral con talón

3. Golpeo de piernas en posición de defensa

- 3.1 Defensa con pierna usando el talón en posición exterior o interior
- 3.2 Defensa de patada, flexionando rodilla y defendiendo con espinilla
- 3.3 Defensa de patada a genitales, flexionando rodilla con movimiento interior

4. Defensa con miembros superiores contra golpes directos

- 4.1 Sin posición de guardia (utilizando palma de la mano)
 - Parada, golpe genital y uppercut
 - Parada hacia abajo, agarre de antebrazo y golpeo
 - Parada y golpe directo por debajo del brazo del agresor
 - Parada y patada con pierna adelante
- 4.2 En posición de guardia (utilizando antebrazos)
 - Parada, agarre y posterior golpeo
 - Defensa en doble tap

5. Estrangulamientos en suelo

- 5.1 El agresor se sitúa de rodillas junto al agredido que está tumbado en suelo, mientras le estrangula
- 5.2 El agresor se sitúa sobre el agredido, en el suelo, mientras le estrangula
 - Defensa usando pelvis
 - Defensa usando golpe a costilla flotante
 - Defensa usando agarre de mano, golpeo directo y pelvis
 - Barrido de manos
- 5.3 El agredido tumbado y agresor de rodillas entre las piernas lanzando directos

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NARANJA

6. *Distintas formas de levantarse del suelo*

- 6.1 Levantarse en el mismo sitio
- 6.2 Levantarse hacia delante
- 6.3 Levantarse hacia atrás

7. *Técnicas de cuchillo*

- 7.1 Ataques de cuchillo
 - Ataque en picahielo
 - Ataque oriental
 - Ataque con estocada
- 7.2 Amenazas de cuchillo
 - Amenaza de cuchillo a oreja
 - Amenaza de cuchillo a la nuez
 - Amenaza por detrás a la nuca
 - Amenaza por detrás a cuello
 - Amenaza de cuchillo en estómago
 - Amenaza lateral a riñón (por delante y detrás de brazo)
 - Amenaza de cuchillo por la espalda

8. *Defensa con miembros superiores contra golpes circulares*

- 8.1 Defensa en 360 con terminación en triceps
- 8.2 Defensa en 360, parada con antebrazos y posterior golpeo de martillo
- 8.3 Defensa en 360 derecha/izquierda y contraataque

9. *Defensa de palo o bastón*

- 9.1 Defensa de ataque a la cabeza
- 9.2 Defensa de ataque a media altura
- 9.3 Defensa de ataque a piernas

10. *Combate de tres asaltos, con distintos oponentes de dos minutos de duración cada uno.*

11. *El alumno realizará un “drill” de diez movimientos.*

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL VERDE

1. Defensa de palo o bastón con golpeo lateral

- 1.1 Desarme método tradicional
- 1.2 Desarme por debajo de brazo
- 1.3 Esquivando golpeo y parada con antebrazo
- 1.4 Ataque a dos manos (béisbol)
- 1.5 Ataque con esquivada ida/vuelta
- 1.6 Ataque frontal con dos manos
 - Salida con pierna
 - Mano y derribo
 - Placaje

2. Golpeo de puños

- 2.1 Golpes a la altura del hígado
- 2.2 Golpe al hígado y posterior directo
- 2.3 Golpe al hígado y posterior “uppercut”

3. Defensas en suelo

- 3.1 Se enseñará al alumno movimientos en suelo en todas las direcciones
- 3.2 Con agresor de pie, nos defendemos desde posición horizontal

4. Defensa con miembros superiores ante ataque con patada

- 4.1 Movimiento de cuerpo lateral y parada con palma de mano
- 4.2 Patada alta, parada con antebrazo
- 4.3 Patada exterior a media altura, parada con antebrazo pegado al cuerpo

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL VERDE

5. Defensa de cuchillo

- 5.1 El agresor se aproxima a nosotros desde distancia con el arma
 - Defensa con patada al pecho o cara
 - Desplazamiento lateral (lado opuesto al arma) y golpeo con patada lateral al pecho
- 5.2 Defensa de cuchillo en estocada a la barriga
- 5.3 Cuchillo por lateral de bajo hacia arriba. Defensa esquivando con paso hacia atrás y posterior parada con antebrazos
- 5.4 Cuchillo recto a pecho. Defensa con antebrazo y control del brazo del brazo del agresor, con posterior desarme de arma
- 5.5 Defensa contra cuchillo al pecho, con la guardia cambiada
- 5.6 Cuchillo recto a pecho. Defensa con antebrazo, posterior derribo del agresor, con posterior cavalier
- 5.7 Ataque cuchillo ida/vuelta
- 5.8 Ataque de cuchillo a barriga ida/vuelta
- 5.9 Ataque de cuchillo “z”
- 5.10 Ataque ascendente con cuchillo, picahielo/oriental

6. Escapada ante “abrazo del oso” con brazos libres

- 6.1 Escapada desde delante
 - Cara del agresor al pecho y agarre por lumbares
 - Cara a cara con el agresor
 - Cara del agresor en nuestro hombro
 - Cara en costillas
 - Escapada antes de cierre de brazos por parte del agresor
- 6.2 Escapada con “abrazo” desde atrás
 - Agarre con desplazamiento

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL VERDE

7. Escapada ante “abrazo del oso” con brazos atrapados

- a. Escapada desde delante
 - Golpe en genitales, y con brazo libre, golpeo a cara
 - Golpe en genitales, y con ambas manos, golpe a riñones
- b. Escapada desde atrás
 - Defensa ante agarre al pecho
 - Defensa ante agarre a codos
 - Defensa ante agarre a cintura

8. Escapada ante agarre de cuello en candado, saliendo por exterior

9. Estrangulamiento por detrás

- 9.1 Suelta de manos, golpeo en genitales y posterior golpes a cara
- 9.2 Suelta de manos, golpeo en genitales, giro exterior, patada y posterior derribo del agresor

10. Escapada de agarre lateral al cuello en suelo

- 10.1 Con brazo por dentro
- 10.2 Con brazo por fuera

11. El alumno realizará un “drill” de doce movimientos.

12. Combate de dos asaltos, con distintos oponentes de cuatro minutos de duración cada uno

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AZUL

1. Movimientos: todos los aprendidos por el alumno desde el cinturón amarillo al verde.

2. Caídas: todas las aprendidas por el alumno desde el cinturón amarillo al verde.

3. Defensa contra golpes de puños

3.1 Defensa interior por debajo del brazo

3.2 Defensa desde el exterior. Posterior derribo (con barrido de pierna)

4. Defensa desde suelo

4.1 El agresor nos ataca de pie con palo en mano

4.2 Defensa en el suelo, el agresor está de rodillas entre nuestras piernas

5. Proyecciones

5.1 Se derriba al oponente cogiéndolo por las rodillas desde atrás. Posteriormente se le empuja hacia delante con el hombro

5.2 Desde el lateral, derribamos al oponente agarrándole del muslo

5.3 Teniendo al oponente de frente, derribo “rugby”

6. Ataque con cuchillo

6.1 El agresor nos ataca con doble cuchillada a barriga (ida/vuelta)

6.2 El agresor nos ataca con doble cuchillada a cuello (ida/vuelta)

6.3 El agresor nos ataca de frente con cuchillo en estocada y repite (dentro/fuera)

6.4 El agresor, corriendo, nos ataca de frente con cuchillo en picahielo. Escapada a ambos lados.

6.5 El agresor, corriendo, nos ataca de frente con cuchillada oriental

6.6 Todos los ataques de cinto verde

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AZUL

7. Técnicas de bastón

- 7.1 Estrangulamiento de pie lateral con bastón
- 7.2 Estrangulamiento sobre cuerpo con bastón
- 7.3 Estrangulamiento lateral en suelo con bastón
- 7.4 Estrangulamiento trasero en suelo con bastón

8. Defensa contra patadas

- 8.1 Contra patada media
- 8.2 Contra patada baja
- 8.3 Contra patada alta

9. Ataque de bastón

- 9.1 El agresor viene por el lateral
- 9.2 El agresor nos ataca de frente golpeando barriga
- 9.3 El agresor nos ataca de frente golpeando la tibia
- 9.4 El agresor nos ataca de frente (ida/vuelta) con esquivas

10. Defensa de estrangulamientos

- 10.1 Defensa de estrangulamiento delantero con empujón
- 10.2 Defensa de estrangulamiento trasero con empujón
- 10.3 Defensa de estrangulamiento trasero con arrastre con suelta en helicóptero
- 10.4 Defensa de estrangulamiento delantero contra pared. Patada en genitales
- 10.5 Defensa de estrangulamiento trasero en candado
- 10.6 Defensa de estrangulamiento en guillotina invertida

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL AZUL

11. Técnicas de suelo

- 11.1 Montada con agarre de “michelín”
- 11.2 Montada con estrangulación, suelta de mano y posterior golpeo
- 11.3 Montada, golpe al hígado
- 11.4 Barrido de mano
- 11.5 Cruce de manos y posterior golpeo
- 11.6 Entrada interior de brazos y posterior agarre

12. Amenaza de cuchillo en el suelo

- 12.1 Agresor en lateral
- 12.2 Agresor en montada
- 12.3 Agresor sobre espalda

13. El alumno realizará un “drill” de catorce movimientos.

14. Combate de dos asaltos, con distintos oponentes de cuatro minutos de duración cada uno.

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL MARRÓN

1. Defensa desde suelo

- 1.1 Defensa desde el suelo. El agresor, sentado sobre nosotros, nos ataca con los puños
- 1.2 Defensa desde el suelo. El agresor, de pie, lanza patada sobre cabeza
- 1.3 Defensa desde el suelo contra ataques varios (cuchillo/palo)
- 1.4 Todas las defensas en suelo

2. Recuerdo de todas las defensas hechas a lo largo de los niveles contra patadas

- 2.1 Defensa a media distancia
- 2.2 Defensa a corta distancia
- 2.3 Defensa contra patadas frontales
- 2.4 Defensa contra rodillazos

3. Amenaza de cuchillo

- 3.1 El agresor coloca el cuchillo en el lateral del cuello de la víctima, con mano cruzada
- 3.2 El agresor coloca el cuchillo en el lateral del cuello de la víctima que va acompañada. La técnica de defensa la realizará el acompañante
- 3.3 El agresor coloca el cuchillo en la barriga de la víctima que va acompañada. La técnica de defensa la realizará el acompañante
- 3.4 El agresor coloca el cuchillo en la cintura de la víctima que va acompañada. La técnica de defensa la realizará el acompañante
- 3.5 El agresor coloca el cuchillo en la espalda de la víctima que va acompañada. La técnica de defensa la realizará el acompañante

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL MARRÓN

4. *Agarres de ropa*

- 4.1 Defensa sobre el agarre del cuello de la ropa con una mano por parte del agresor
- 4.2 Defensa sobre el agarre de la ropa por la espalda por parte del agresor
- 4.3 Defensa sobre el agarre de la manga por parte del agresor
- 4.4 Defensa sobre el agarre de la cintura de la ropa por parte del agresor
- 4.5 Defensa sobre el agarre del camal del pantalón por parte del agresor
- 4.6 Defensa sobre agarre del cuello de la ropa con las dos manos por parte del agresor

5. *Técnicas de bastón*

- 5.1 Estrangulamiento lateral
- 5.2 Estrangulamiento en montada
- 5.3 Estrangulamiento lateral en suelo
- 5.4 Estrangulamiento trasero en suelo (dos salidas)

6. *Estrangulamiento contra la pared*

- 6.1 Defensa con golpeo a genitales

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL MARRÓN

7. Ataques de cuchillo

- 7.1 Defensa contra ataque de cuchillo al abdomen
- 7.2 Defensa contra ataque de cuchillo a la espalda
- 7.3 Defensa contra ataque de cuchillo al lateral (ambos lados)
- 7.4 Defensa contra ataque de cuchillo cuando la víctima está en el suelo y el agresor de pie
- 7.5 Defensa contra ataque de cuchillo cuando la víctima está en el suelo y el agresor encima
- 7.6 Defensa contra ataque de cuchillo cuando la víctima está de rodillas y el agresor de pie
- 7.7 Todas las técnicas vistas hasta azul

8. Ataque de palo en estocada

- 8.1 Defensa contra ataque de palo desde el exterior
- 8.2 Defensa contra ataque de palo desde el interior

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL MARRÓN

9. Suelta de agarre del oso (con alzada)

- 9.1 Suelta agarre del oso en alzada con brazos sueltos por delante
- 9.2 Suelta agarre del oso en alzada con brazos sujetos por delante
- 9.3 Suelta agarre del oso en alzada con brazos sueltos por detrás
- 9.4 Suelta agarre del oso en alzada con brazos sujetos por detrás

10. Suelta de agarre de pelo (con arrastre)

- 10.1 Suelta de agarre de pelo por delante
- 10.2 Suelta de agarre de pelo por detrás
- 10.3 Suelta de agarre de pelo desde el lateral

11. El alumno realizará un “drill” de dieciseis movimientos.

12. Combate de dos asaltos, con distintos oponentes de cuatro minutos de duración cada uno.

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NEGRO – 1 er. DAN

1. ***Defensa contra estrangulamiento en suelo. Agredido boca abajo y el agresor encima.***
2. ***Defensa contra estrangulamiento en suelo. Agredido boca arriba y el agresor encima.***
3. ***Defensa contra golpe izquierda/derecha, simultáneo. Parada y contraataque.***
4. ***Defensa contra mataleón.***
5. ***Defensa contra guillotina invertida.***
6. ***Defensa contra llave Nelson***
7. ***Defensa contra posición “100 kg”***
 - 7.1 Salida con pierna y posterior golpeo de puños
 - 7.2 Salida con rodilla y golpeo en cabeza
8. ***Combinación defensa de cuchillo***
 - 8.1 Defensa contra ataque de cuchillo en picahielo y posterior corte a cuello
 - 8.2 Defensa contra ataque oriental y posterior ataque a pecho
 - 8.3 Defensa contra amenaza de cuchillo a clavícula
9. ***Desarme de pistola***
 - 9.1 La pistola apunta a la frente
 - 9.2 La pistola apunta al pecho
 - 9.3 La pistola apunta al estómago
 - 9.4 La pistola apunta a la sien, agresor desde el lateral
 - 9.5 La pistola apunta a la espalda, agresor detrás

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NEGRO – 1 er. DAN

10. Defensa contra golpes. El agresor está cerca (cuerpo a cuerpo)

- 10.1 Defensa contra uppercut
- 10.2 Defensa contra codos horizontal/vertical. Golpes a la cara
- 10.3 Defensa contra golpes de gancho

11. Defensa cuando nos atacan dos personas a la vez

- 11.1 Un agresor porta un cuchillo y el otro un palo
- 11.2 Un agresor porta un cuchillo y el otro sin arma
- 11.3 Los dos agresores portan palos
- 11.4 Los dos agresores portan cuchillo

12. Defensa contra patadas en suelo. El agresor está de pie junto al agredido que está en el suelo.

13. Estrangulamiento frontal contra pared

14. “Protección Vip”

*El agresor hace un estrangulamiento frontal a una mano con presión a la tráquea. “La protección vip” procede a la suelta.
Defensa a realizar desde interior y exterior*

15. Combate de tres asaltos, con distintos oponentes de tres minutos de duración cada uno.

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NEGRO – 2 ° DAN

1. *El alumno debe saber defenderse contra todo tipo de golpeo. Directos, circulares, uppercut, martillo, codos, patadas...etc.*
2. *El agresor, corriendo y con cuchillo en mano, se dirige a nosotros. Ataque en “oriental”.*
3. *El alumno debe saber defenderse del ataque de un cuchillo desde cualquier posición.*
4. *El alumno debe saber defenderse de cualquier tipo de estrangulamiento y desde cualquier posición.*

5. **“Protección Vip”**

- 5.1 Amenazan al “vip” desde el frente y con cuchillo
- 5.2 Amenazan al “vip” por detrás y con cuchillo en la espalda
- 5.3 Amenazan al “vip” por detrás y con cuchillo en cuello
- 5.4 Amenazan al “vip” desde el frente y con pistola
- 5.5 Amenazan al “vip” por detrás y con pistola en la espalda

6. **Defensa contra cabezazo**

- 6.1 Defensa contra cabezazo sin agarre
- 6.2 Defensa contra cabezazo con agarre de ropa. El agresor lleva al agredido hacia él

7. **Defensa contra estocada de escopeta. Salida desde el interior y exterior**

10 **Defensa contra ataque de bastón**

- 10.1 El agresor coloca el bastón en nuestro cuello de manera horizontal.
Desde espalda y frontal
- 10.2 El agresor coloca el bastón en nuestro pecho de manera horizontal. Desde
espalda y frontal

KRAV MAGA ALICANTE

NIVEL NEGRO – 2 ° DAN

11 Amenaza de cuchillo. El agredido está de rodillas y el agresor de pie. Defensa de amenaza de cuchillo desde cuatro puntos cardinales.

12 Amenaza de pistola. El agredido está de rodillas y el agresor de pie. Defensa de amenaza de cuchillo desde cuatro puntos cardinales.

11. Combate de un solo asalto de tres minutos de duración. 100 %



Programa Oficial

Escuela Defensa Personal

Krav Maga Alicante