

PROGRAMA NACIONAL DE GRADOS DE WU SHU

Este programa hasta Cinturón Marrón es orientativo, debiendo cada profesor adaptarlo a las circunstancias de su clase, por ejemplo: a los niños seguramente será mejor comenzarles con las formas de Chan Quan y añadir alguna forma al programa, pues tienen mas grados, amarillo-naranja etc. y más tiempo para practicar; pero todos deben llegar al examen de C. N. conociendo como mínimo el programa establecido.

CINTURON AMARILLO DE WU SHU

AREA 1 "TECNICAS BASICAS"

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

P. Saludo. P. de descanso. P. de arco. P. de jinete.

Avance y retroceso en posiciones. Paso deslizado (en cruz). Combinar posiciones.

CAÍDAS:

C. Frontal rodando. C. Recta atrás. C. Lateral.

BLOQUEOS

Cubrir las 5 puertas.

B. Exterior. B. Interior. B. Específicos de la forma Nan Quan. (Todos, simples y dobles)

GOLPES DE PUÑO

Aplicar las 5 fuerzas.

Directo frontal y lateral (En horizontal y vertical). Circular. (Todos, simples y dobles)

GOLPES DE MANO

Directos con la palma o talón. Directo con la palma horizontal hacia arriba o hacia abajo. Específicos de la forma. (Todos, simples y dobles)

GOLPES DE PIE

Frontal Directa (Bola del pie y Talón) Lateral directa. Atrás Directa. Circular Ascendente.

Martillo. Abanico Exterior. Abanico Interior

- Realizar lenta y rápida.

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

PROYECCIONES

Barrido inte. y exte. alto (con empeine) Barrido inte. y exte. alto (con el talón), Giro cadera

LUXACIONES

De cuello. De dedos. De muñeca

COMBINACIONES Y APLICACIÓN PRACTICA

Defensa contra ataques de puño y pie del grado y contraataque con combinaciones de técnica básica.

Defensa contra agarres de cuello, brazos y espalda.

AREA 3 "COMBATE"

En este nivel básico que corresponde a C. Amarillo y Naranja, se hará énfasis en la correcta ejecución de la técnica, la coordinación Aplicación de guardias, control de distancia y reflejos.

Combate con Condición: solo pega uno con brazos, indicar golpe, ejemplo: solo un golpe directo; dos golpes directos; dos golpes, directo y circular, etc.; solo con piernas, indicar que golpe o golpes con el pie. Indicar el tipo de respuesta: solo defensa o esquivas, defensa y contraataque con goles, con proyecciones, etc. Combate solo de proyecciones.

Dos asaltos de un minuto

AREA 4- FORMAS

Combinación básica.
(Nanquan básico)

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

El respeto al profesor, a los compañeros e instalaciones, así como la constancia en el entrenamiento, la concentración y serenidad en las aplicaciones, decoro y correcto protocolo en la presentación, serán imprescindibles para el pase de grado..

CINTURON NARANJA DE WU SHU

AREA 1 "TECNICA BASICA"

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

P. de medio jinete. P. de gato. P. de arco invertido. Monje. Paso deslizante en X (diagonales). P. Cortado. P. cruzado. P. deslizado más cortado

CAIDAS:

León. Atrás rodando. Atrás rodando y pino. Desplomada frontal. Desplomada lateral

BLOQUEOS

B. Descendente. B. Ascendente.
Variantes de los anteriores

ESQUIVAS

De tronco. De cabeza. De piernas (juntar, elevar)

GOLPES DE PUÑO

Aplicar las 5 fuerzas.
Ascendente. Descendente. Circular exterior, desde posición lateral y girado. De látigo

GOLPES DE MANO

Canto exterior e interior, descendentes, ascendentes, circulares, y diagonales.
Específicos de la forma

GOLPES DE PIE

Circular adelante (Empeine y Metatarso) C. atrás (Talón) recta y de gancho. C. de 360 °
Lateral invertida. Realizar lenta y rápida
Patadas en salto: Tijeras. Frontal directa.
Abanico exterior e interior

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

PROYECCIONES

Barrido rasante inte. y ext. con empeine.
Barrido rasante inte. y exte. con el talón.
Segado exterior e interior. Basculante exterior e interior

LUXACIONES

De codo ascendente, descendente, giratoria interior y exterior. Liberación de agarres

COMBINACIONES Y APLICACION

Defensa contra ataques de puño y pie del grado y contraataque con combinaciones de técnica básica. Iden terminando con luxación o proyec.
Defensa contra agarres: Solapa, pelo, cabeza, abrazo. Defensa contra golpes con palo
Aplicación de las técnicas de la forma

AREA 3 "COMBATE"

Combate con Condición: solo pega uno con brazos, indicar golpe, ejemplo: solo un golpe directo, dos golpes directos, dos golpes, directo y circular, etc.; solo con piernas, indicar que golpe o golpes con el pie. Indicar el tipo de respuesta: solo defensa o esquiva, defensa y contraataque con goles, con proyecciones, etc.
Combate solo brazos los dos, solo piernas
Combate solo de proyecciones.
Dos asaltos de un minuto

AREA 4 "FORMAS"

Nanquan básico (24 Mov.)
(Changquan básico)

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

Igual que para C. Amarillo.

CINTURON VERDE DE WU SHU

AREA 1 "TECNICA BASICA"

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

Paso cruzado. Grulla. Serpiente. Rasante.
Agrupada. Equilibrios de las formas.
Bote sobre el pie atrasado. Step en posición.
Doble Step

CAIDAS:

Desplomada atrás. Rodando en guardia.

BLOQUEOS

Descendente interior. Con atrape. Con conducción. Mixtos. Específicos de la forma

ESQUIVAS

De tronco: hundimiento, lateral, atrás.
Combinar esquivas y desplazamientos

GOLPES DE PUÑO MANO Y CODO

Aplicar las 5 fuerzas.
De látigo (ascendente, descendente de animales etc.) Fénix
Golpes de mano y dedos: Variantes en todas las direcciones con el canto interior y exterior. De tigre. Mixtos.
G. de Dedos: Serpiente. Garra de águila
Golpes de Codo: Recto todas direcciones.
Ascendente. Descendente. Circular exterior e interior

GOLPES DE PIE

Abanico exterior de gancho e interior. Circular atrás de gancho. Circular descendente. Recta de empuje. Repetición y cambios de patada con la misma pierna, lentas y rápidas
Patadas en salto: Lateral. Frontal doble. Directa atrás

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

PROYECCIONES

Básica de cadera. Atrape de una pierna y proyección. Atrape a las dos piernas y proyección. Atrape de patadas y proyección

LUXACION

De hombro. Muñeca, codo y hombro. Rodillas. Tobillos

COMBINACIONES

Defensa contra ataques de puño y pie del grado y contraataque con combinaciones de técnica básica. Iden terminando con luxación o proyecciones. Defensa contra ataques libres. Defensa contra armas, (palo, cuchillo), indicando el ataque.
Defensa contra cualquier agarre.

AREA 3 "COMBATE"

En este nivel intermedio que corresponde a C. Verde y Azul, se hará énfasis en la correcta ejecución de la técnica, la combinación de técnicas estudiadas, control de distancia, los reflejos y la rapidez de reacción.
Combate con condición: solo puños y proyecciones; piernas y proyecciones; el otro solo defiende etc. Dos asaltos de un minuto

AREA 4 "FORMAS"

Nanquan intermedia. ARMAS: 1ª Y 2ª sección de sable. Defensas y golpes con palo corto siguiendo los ejercicios de la F. de sable y otros propios de palo corto.

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

Igual que para C. Amarillo.

CINTURON AZUL DE WU SHU

AREA 1 "TECNICA BASICA"

POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS

P. Agachadas. P. Remitidas.

Posiciones de suelo: Cola de Dragón. Cruzadas.

Combinación entre ellas y con cualquier técnica

Paso cruzado. Todos los desplazamientos en cualquier posición. Combinar los desplazamientos con cualquier técnica.

CAIDAS:

Rodada con desplome. Saltos con desplome.

BLOQUEOS

Invertido exterior e interior.

Bloque – golpe. B. con conducción. Bloques de animales: garra de águila. pico de grulla. serpiente, etc. Bloques con las piernas

GOLPES DE PUÑO MANO Y DEDOS

Con giro de 360°. Unicornio. Dragón. Mixtos

G de Mano: Grulla. Oso. Dobles y mixtos

Golpeas de Dedos: Garra de águila tres dedos.

Ala de águila. Lengua de serpiente. Pico de

Grulla. El Sabio. Leopardo.

Dobles mixtos

GOLPES DE CODO Y RODILLA

De codo: Todos

De rodilla: Ascendente. Descendente.

Circulares y en salto

GOLPES DE PIE

Desde el suelo. Low kick. Variantes de patadas.

Todos los anteriores lentos y rápidos

Patadas en Salto:

Circular al frente. Circular atrás. Dobles simultaneas. Con los pies juntos. Dobles

alternas a una persona. Dobles simultaneas a 2 personas. Dobles combinadas a 2 personas

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

PROYECCIONES

Básica de hombro. Hombro lateral (Cargar el saco). A todas las patadas. No violencia

LUXACIONES

Las anteriores con inmovilización. De columna.

COMBINACIONES

Combinaciones de toda la técnica básica y su aplicación. Defensa contra ataques libres.

Defensa contra cualquier agarre. Defensa

contra armas. Defensa contra dos atacantes

AREA 3 "COMBATE"

En este nivel intermedio que corresponde a C. Verde y Azul, se hará énfasis en la correcta ejecución de la técnica, la combinación de técnicas estudiadas con rapidez y fluidez; control de distancia, los reflejos y la rapidez de reacción.

Combate con condición: solo puños y proyecciones; piernas y proyecciones; el otro solo defiende etc. uno ataca libre el otro solo defiende; igual con defensa y contraataque, etc. Sanda Laigt. Dos asaltos de un minuto

AREA 4 "FORMAS"

Básica de Chan Chuan. ARMAS: 3° y 4° sección de sable. Defensas y golpes con palo corto siguiendo los ejercicios de la F. de sable y otros propios de palo corto. Taijiquan.

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

Igual que para C. Amarillo.

CINTURON MARRON DE WUSHU

AREA 1 "TECNICA BASICA"

POSICIONES:

Terminación correcta de posiciones después de : saltos, patadas, barridos, desplazamientos, ejercicios de las formas, etc.

CAIDAS:

Rodada con desplome. Saltos con desplome.

BLOQUES:

Bloques deslizantes. Blo. específicos de las formas. Utilidades de los bloques ante distintas situaciones y zonas.

Ejecución y aplicación correcta de todos los bloques.

DESPLAZAMIENTOS Y ESQUIVAS

Combinaciones y mejorar su aplicación en combate

GOLPES DE PUÑO Y MANO:

Aplicación de los golpes para zonas o situaciones específicas

Ejecución y aplicación correcta de todos los golpes.

GOLPES DE PIE:

Ejecución y aplicación correcta de todas las patadas.

Saltos con sus variantes: combinación de distintas patadas en salto, mariposa y 360° etc. varias patadas en el aire etc.

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

PROYECCIONES

Aplicación de las proyecciones contra cualquier ataque. Cayendo con el atacante, Balón, tijeras,

etc., pueden usarse como ataque. Típicas del estilo como mono etc.

LUXACIONES

Aplicarla para terminar ante un ataque. Con inmovilización. Salirse de las luxaciones.

COMBINACIONES

Combinaciones de toda la técnica básica y su aplicación en ataque y defensa. Defensa contra ataques libres. Defensa contra cualquier agarre. Defensa contra armas. Defensa contra dos atacantes

AREA 3 "COMBATE"

En este nivel avanzado corresponde a C. Marrón y Negro, se hará énfasis en la correcta ejecución de la técnica, la combinación de técnicas estudiadas con rapidez y fluidez; **rapidez de reacción. Control de distancia, objetivo (puerta) y oportunidad** para aplicar las técnicas.

Estrategia: como preparar la oportunidad para aplicar las distintas técnicas de ataque o contraataque

Combate con condición: solo puños y proyecciones; piernas y proyecciones; uno ataca libre el otro solo defiende; igual con defensa y contraataque, etc. Sanda Laigt. Dos asaltos de dos minutos

AREA 4 "FORMAS"

Intermedia de Chang Chuan, ARMAS, Palo. Defensas y golpes con Palo Largo y aplicaciones de la forma. Taijiquan 24

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

Igual que para C. Amarillo.

CINTURON NEGRO 1º NIVEL DE WU SHU

AREA 1 "TECNICA BASICA"

POSICIONES:

Diferencias de trabajo entre Nan Chuan y Chan Chuan y realización correcta de todas.

BLOQUES:

Correcta realización y aplicación adecuada de la defensa según el tipo de ataque.
Específicos de la forma. Diferencias entre Nan Chuan y Chan Chuan.

GOLPES DE PUÑO Y MANO:

Correcta realización de todos los golpes y su utilización en los puntos vitales.
Combinaciones adecuadas para abrir las puertas, (crear la oportunidad). Capacidad de ATAQUE.
Rapidez de reacción en la respuesta ante un ataque. No es suficiente con hacer una defensa, es necesario dar con rapidez la respuesta adecuada, golpear, proyectar etc. Capacidad de CONTRAATAQUE

GOLPES DE PIE:

Correcta técnica y utilización de todas las patadas y sus variantes; patadas sin bajar la pierna, con desplazamientos, desde el suelo, en salto etc.
Combinaciones adecuadas de patadas o de todos los golpes, para abrir las puertas, (crear la oportunidad). Capacidad de ATAQUE o de CONTRAATAQUE

DESPLAZAMIENTOS Y ESQUIVAS:

Adecuada utilización en la defensa y el combate

CAIDAS:

Correcta realización de las caídas.

AREA 2 "DEFENSA PERSONAL"

Igual que cinturón marrón.
Técnicas de defensa con Palo Corto, con golpes inmovilizaciones y luxaciones. Combate con palos cortos tipo kali.
Técnicas de defensa con Palo Largo.

AREA 3 "COMBATE"

Seguir el proceso de C. Marrón, iniciándose en el Sanda Total.
Iniciar el combate con las armas.

AREA 4 "FORMAS"

Forma avanzada de Changquan o Nanquan como Fu Hok o formas de Competición.
Espada o Lanza, intermedias (OPCIONAL)
Taijiquan 24, o tradicional.

AREA 5- DISCIPLINA Y AUTO CONTROL

El respeto al tribunal, a los compañeros e instalaciones, la concentración, serenidad y actitud mental positiva en las aplicaciones, decoro y correcto protocolo en la presentación, serán imprescindibles para el pase de grado.
"El que vencer al contrario es un caballero, el que lo humilla es un vanidoso." J. Gago.

TITULACION DE MONITORES:

Para acceder a la titulación de monitores es necesario presentar, a parte de la materia exigida para C. Negro, tres formas de competición, una de puño otra de armas y una de libre elección entre; Nanquan, Changquan y Taijiquan.