



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 5º DAN

1. DEFENSA PERSONAL - CONTRAS

a) Contrás de luxaciones

- Luxación interior de muñeca

Luxación interior
Triple luxación
Luxación a la espalda
Luxación zeta palma arriba
Lanzamiento hombros dos brazos

- Luxación exterior de muñeca

Luxación interior
Luxación exterior
Triple luxación
Luxación triceps girando
Luxación zeta palma arriba

- Triple luxación

Triple luxación
Luxación en arco
Luxación codo en codo
Luxación en zeta
Lanzamiento de hombros dos brazos

- Luxación de codo en cruz

Luxación interior
Luxación en arco
Luxación de codo en cruz
Luxación en ángulo agudo girando
Luxación de codo sobre hombro

- Luxación envolvente

Luxación en arco
Triple luxación
Luxación exterior
Luxación codo en codo
Lanzamiento cogiendo pierna

- Luxación a la espalda

Luxación en ángulo agudo
Luxación interior
Barrido girando
Luxación de codo en cruz
Golpe de codo

b) Contrás de estrangulaciones

- Pinza a la tráquea de frente

Luxación dedo pulgar
Golpe con antebrazo + codazo + estrangulación

- Muñeca tráquea y mano nuca

Triple luxación
Estrangulación lateral y lanzamiento

- Palmas juntas por la espalda

Control brazo, codazo y luxación en arco
Control brazo, codazo y lanzamiento

- Mataleón

Control brazo y luxación de dedo
Control, codazo y lanzamiento

c) Contrás de proyecciones

- O-soto-gari

O-soto-gari

- De-ashi-barai

De-ashi-barai

- Hiza-guruma

O-uchi-gari

- O-uchi-gari

Soto-gake

- O-goshi

Luxación de cuello

- Ippon-seoe-nage

Sutemi

- Tomoe-nage

O-uchi-gari

2. KATAS

Kata de un puñal
Kata de los dos puñales

3. MANEJO DEL PUÑAL

a) Agarres

- Normal cielo
- Invertido tierra

b) Guardias

- Guardia oculta
- Guardia adelantada agarre normal cielo
- Guardia adelantada agarre invertido tierra

c) Bloqueos cortantes agarre normal

- Alto por dentro
- Alto por fuera
- Dentro
- Fuera
- Bajo contra patada por dentro
- Bajo contra patada por fuera

d) Bloqueos cortantes agarre invertido

- Alto con filo por fuera
- Alto con filo por dentro
- Alto por fuera con enganche
- Dentro con filo
- Dentro con enganche
- Fuera con filo
- Fuera con enganche
- Bajo contra patada interior con filo
- Bajo exterior envolviendo pierna y clavando

e) Cortes con agarre normal

- Arriba
- Abajo
- Dentro
- Fuera

f) Cortes con agarre invertido

- Arriba
- Dentro
- Fuera

g) Puñaladas agarre normal/invertido

- Carótidas
- Tráquea
- Corazón
- Hígado
- Bazo
- Ingles
- Genitales
- Femoral

h) Series técnicas

- Bloqueos agarre normal/cielo
Interior + corte carótida + puñalada corazón
Exterior + corte carótida + puñalada hígado/corazón
Alto interior + corte carótida + puñalada corazón
Alto exterior + corte carótida + puñalada corazón
Bajo interior + corte ingles + puñalada tráquea
Bajo exterior + corte carótida + puñalada hígado
- Bloqueos agarre invertido/tierra
Interior cortante + corte carótida + puñalada corazón
Exterior cortante + corte carótida + p. corazón/hígado
Interior enganche + corte tráquea + puñalada carótida
Exterior enganche + corte tráquea + puñalada carótida
Alto ext. cortante + c. carótida + puñalada corazón
Alto ext. enganche + corte tráquea + puñal. carótida
Bajo ext. enganche + corte femoral + puñal. carótida
Bajo ext. enganche + corte tráquea + puñal. carótida
Bajo interior corte + corte carótida + puñal.corazón

i) Combate libre

- Manos libres contra puñal
- Puñal contra manos libres
- Puñal contra golpes
- Puñal contra puñal
- Puñal contra palo

4. TESINA

a) 20 técnicas originales
b) 1 Kata original de 30 a 40 movimientos.