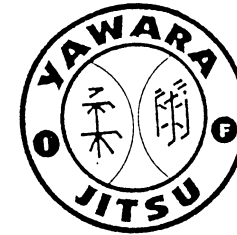


YAWARA - JITSU

DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN VERDE



1. ATEMIS:

- Puño nudillos afuera
- Puño nudillos abajo
- Dedos doblados nudillos afuera
- Dedos doblados nudillos arriba
- Codo horizontal hacia delante
- Codo horizontal hacia atrás
- Golpe y barrido con la planta del pie
- Patada circular de empeine
- Patada atrás

COMBINACIONES DEFENSA PERSONAL

Combinaciones 2 manos alternas:

- Palma arriba, palma abajo + patada
- Palma abajo, puño chino + patada
- Palma arriba, palma abajo + puño

Combinaciones 1 mano:

- Palma arriba, palma abajo + pierna
- Palma abajo, puño + pierna

Combinación para examen:

- Combinación libre 4 golpes (2 + 2)

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones de costado con una mano:

- Agarre de cuello con una mano:
 - 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
 - 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
 - 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4º forma: Atemi, luxación codo cruz, atemi
 - 5º forma: Atemi, luxación envoltente, atemi
 - 6º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
 - 7º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
 - 8º forma: Atemi, salida cuello, atemi
 - 9º forma: Atemi, desvío exterior, atemi atemi
 - 10º forma: Atemi desvío interior, atemi atemi

Agarre de cuello con el brazo:

- 1º forma: Atemi, luxación a la espalda, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación envoltente, atemi
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6º forma: Atemi, lux. zeta horizontal, atemi
- 7º forma: Atemi, lanzamiento de cadera atemi
- 8º forma: Atemi, sutemi, atemi
- 9º forma: Atemi, desvío interior atemi atemi
- 10º forma: Atemi, desvío exterior atemi atemi

Agarre de cuello con el brazo y puñetazo:

- 1ª forma: bloqueo, triple luxación atemi atemi
- 2ª forma: bloqueo, lux. en arco atemi atemi

Agarre de cuello y lanzamiento:

- 1ª forma: presión cara, at. rodilla lux. codo

Agarre de brazo con mano (normal y cruzado)

- 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
- 1º forma bis: Atemi, lux. interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi

- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4º forma: Atemi, luxación codo triceps, atemi
 - 5º forma: Atemi, luxación envoltente atemi
 - 6º forma: Atemi, lanzamiento pierna, atemi
 - 7º forma: Atemi, lanzamiento cadera, atemi
 - 8º forma: Atemi, lanzamiento hombro, atemi
 - 9º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
 - 10º forma: Atemi, esquivia, atemi atemi
- Agarre de muñeca (normal y cruzada):
 - 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
 - 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
 - 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
 - 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4º forma: Atemi, luxación codo en cruz atemi
 - 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
 - 6º forma: Atemi, lanzamiento de piernas atemi
 - 7º forma: Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
 - 8º forma: Atemi, lanz. de hombro atemi
 - 9º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
 - 10º forma: Atemi, esquivia, atemi atemi

- Agarre de brazo alto (normal y cruzado):
 - 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
 - 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
 - 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
 - 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4º forma: Aemi., luxación codo triceps, atemi
 - 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
 - 6º forma: Atemi, lanzamiento piernas atemi
 - 7º forma: Atemi, lanzamiento cadera atemi
 - 8º forma: Atemi, lanzamiento hombro, atemi
 - 9º forma: Atemi., esquivia, atemi atemi
 - 10º forma: Atemi, esquivia, atemi atemi

- Agarre de muñeca alta (normal y cruzada):
 - 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
 - 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
 - 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
 - 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4º forma: Atemi, luxación codo en codo atemi
 - 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
 - 6º forma: Atemi, lanzamiento piernas, atemi
 - 7º forma: Atemi, lanzamiento cadera, atemi
 - 8º forma: Atemi, lanzamiento hombro, atemi
 - 9º forma: Atemi, luxación del pulgar, atemi
 - 10º forma: Atemi, esquivia, atemi atemi

3. DEFENSA CONTRA GOLPES:

- Patada lateral de costado:
 - 1º forma: Esq. ext. at. genit at codo at. rodilla
 - 2º forma: Esq. ext. pisar corva, at.codo at.rod.
 - 3º forma: Esq. ext. presa, at.pat.at.puño at. co
 - 4º forma: Esq. ext. at. coxis estrangulación at.
 - 5º forma: Esq. ext. presa pierna at. lanz. at.
 - 6º forma: Esq. int. lanz. piernas atemi atemi
 - 7º forma: Esq. int. lanz. con otra pierna at. at.
 - 8º forma: Esq. int. atemi cuello sasae atemi

Agarre de muñeca (normal y cruzada):

- 1º forma: Esq. ext. at. genit at codo at. rodilla
- 2º forma: Esq. ext. pisar corva, at.codo at.rod.
- 3º forma: Esq. ext. presa, at.pat.at.puño at. co
- 4º forma: Esq. ext. at. coxis estrangulación at.
- 5º forma: Esq. ext. presa pierna at. lanz. at.
- 6º forma: Esq. int. lanz. piernas atemi atemi
- 7º forma: Esq. int. lanz. con otra pierna at. at.
- 8º forma: Esq. int. atemi cuello sasae atemi

- 9º forma: Esq. int. at. rod. at. codo at. rodilla
 - 10º forma: Esq. int. at. pie at. canto at. rodilla
- Patada circular de costado:
 - 1º forma: Esquivia int. Lux. pié atemi atemi
 - 2º forma: Esq. int. atemi lanz. pierna atemi
 - 3º forma: Esq. int. at. lanz. otra pierna atemi
 - 4º forma: Esq. int. atemi sasae atemi
 - 5º forma: Esq. int. uraken codo abajo barrido
 - 6º forma: Esq. int. at. genit. at.codo at. rodilla
 - 7º forma: Esq. int. at. muslo lanz. circular at.
 - 8º forma: Esq. int. at. carótida lanz. cadera at.
 - 9º forma: Esquivia interior atemi atemi atemi
 - 10º forma: Esquivia interior atemi atemi atemi

- Puño directo de costado a la cara:
 - 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi
 - 2º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
 - 3º forma: Desvío int. at. triple luxación atemi
 - 4º forma: Desvío int. at. lux. codo triceps at.
 - 5º forma: Desvío ext. at. lux. codo envolv. at.
 - 6º forma: Esquivia int. at. lanz. piernas atemi
 - 7º forma: Esquivia int. at. lanz. cadera atemi
 - 8º forma: Esquivia int. at. lanz. hombro atemi
 - 9º forma: Esq.int. ats. codo ment. híg. mart. g
 - 10º forma: Esquivia interior atemi atemi atemi

- Ataque de palo corto de costado:
 - 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
 - 2º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
 - 3º forma: Parada cruz at. triple luxación atemi
 - 4º forma: Parada cruz at. lux. codo triceps at.
 - 5º forma: Parada cruz atemi lux. arco atemi
 - 6º forma: Par. cruz at. lux. codo s. hombro at.
 - 7º forma: Parada cruz at. lanz. piernas atemi
 - 8º forma: Parada cruz at. lanz. cadera atemi
 - 9º forma: Parada cruz at. lanz. hombro atemi
 - 10º forma: Parada cruz atemi atemi atemi

- 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz at. triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz at. lux. codo triceps at.
- 5º forma: Parada cruz atemi lux. arco atemi
- 6º forma: Par. cruz at. lux. codo s. hombro at.
- 7º forma: Parada cruz at. lanz. piernas atemi
- 8º forma: Parada cruz at. lanz. cadera atemi
- 9º forma: Parada cruz at. lanz. hombro atemi
- 10º forma: Parada cruz atemi atemi atemi

4. DEFENSA CONTRA PUÑAL

- Amenaza de costado delante del brazo:
 - 1º forma: Desv. int. atemi lux. interior atemi
 - 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
 - 3º forma: Desvío int. at. triple luxación atemi
 - 4º forma: Desvío int. at. lux. codo en codo at.
 - 5º forma: Desvío int. at. lux. codo en cruz at.
 - 6º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo atemi
 - 7º forma: Desv. int. lux.codo sobre hombro at.
 - 8º forma: Desv. int. at. lux. ang.agudo gir. at.
 - 9º forma: Desvío interior atemi atemi atemi
 - 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

- Amenaza de costado detrás del brazo (5 + 5):
 - Mano cruzada
 - 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi
 - 2º forma: Desv.int. at. lux.codo en hombro at.
 - 3º forma: Desv. int. at. lux ang. agudo gir. at
 - 4º forma: Desv. int. at. lux. zeta delantera at.
 - 5º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

Mano del mismo lado

- 1º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
- 2º forma: Desvío ext. at. triple luxación atemi
- 3º forma: Desv. ext. at. lux. mano codo atemi
- 4º forma: Desvío ext. at. luxación en arco at.
- 5º forma: Desvío exterior atemi atemi atemi

Amenaza al cuello:

- 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Desvío int. atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Desv. int. at. lux. codo en codo atemi
- 5º forma: Desvío int. atemi lux. en arco atemi
- 6º forma: Desv. int. at. lux. codo sobre hombro at.
- 7º forma: Desvío ext. at. lux. angulo agudo atemi
- 8º forma: Desvío int. at. lanz. de piernas atemi
- 9º forma: Desvío exterior atemi atemi atemi
- 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

Puñalada baja de costado:

- 1º forma: Parada cruz atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Parada cruz atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz atemi lux. mano codo at.
- 5º forma: Parada cruz at. lux. zeta horizontal at.
- 6º forma: Parada ½ cruz at. lux. codo cruz atemi
- 7º forma: Par. ½ cruz at. lux. codo en hombro at.
- 8º forma: Parada ½ cruz atemi lux. en arco atemi
- 9º forma: Parada ½ cruz atemi atemi atemi
- 10º forma: Parada ½ cruz atemi atemi atemi

Puñalada alta de costado:

- 1º forma: Parada ½ cruz atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Parada ½ cruz atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz at. lux. ang. agudo at
- 5º forma: Parada cruz at. lux. ang. agudo gir. at.
- 6º forma: Parada cruz at. lux. arco atemi
- 7º forma: Parada cruz at. lux. espalda atemi
- 8º forma: Parada cruz at. lux. codo en hombro at.
- 9º forma: Esquivia exterior atemi atemi atemi
- 10º forma: Esquivia interior atemi atemi atemi

5. DEFENSA CONTRA PISTOLA O REVOLVER

- Amenaza de costado delante del brazo:
 - 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
 - 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
 - 3º forma: Desvío int. atemi triple luxación atemi
 - 4º forma: Desvío int. atemi lux. codo en cruz at.
 - 5º forma: Desvío ext. atemi luxación arco atemi
 - 6º forma: Desvío ext. at. lux. codo en hombro at.
 - 7º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo atemi
 - 8º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo gir. at.
 - 9º forma: Desvío int. at. lux. zeta delantera atemi
 - 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

Amenaza de costado detrás brazo (5 + 5):

- Mano cruzada
 - 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi

- 2º forma: Desvío int. at. lux. codo en hom at.
 - 3º forma: Desvío int. at. lux. ang. ag. gir. at.
 - 4º forma: Desvío int. at. lux. zeta del. atemi
 - 5º forma: Desvío interior atemi atemi atemi
- Mano del mismo lado

- 1º forma: Desvío ext. at. lux. ext. atemi
- 2º forma: Desvío ext. at. triple lux. atemi
- 3º forma: Desv. ext. at. lux. envolv. at.
- 4º forma: Desvío ext. at. lux. arco atemi
- 5º forma: Desvío ext. atemi atemi atemi

6. TRABAJO DE SUELO

Atemis desde el suelo

- con la mano (mano abierta y puño)
- con el codo (todas las trayectorias)
- con el pie (frontal, lateral y circular)
- con la rodilla (frontal y circular)

Llaves de piernas

- empeine-planta (hacia atrás y lateral)
- talón-planta (hacia atrás y lateral)
- tijera talones-rodillas
- tijera empeine-corvas

Control a caballo

- luxación de codo en cruz de frente
- triple luxación con pierna
- luxación de codo hacia atrás
- lux. De codo con piernas (pie axila)
- luxación en ángulo agudo

Atemis desde el control:

- atemis de puño
- atemis con la mano abierta
- atemis de rodilla
- atemis de codo

Formas de evadirse del control:

- puente
- gamba, control pierna y girar
- presión en codo y girar
- presa pierna candado y girar

Adversario a caballo agarre de cuello

- atemis estrangulación en pinza atemi
- atemis luxación cruz de frente atemi
- atemis luxación de dedos atemi

Adversario a caballo ag. de muñecas

- At. lanzamiento por hombro atemi

Adversario acaballo golpes de puño

- 3º kata básico

Este programa entra en vigor
en Enero de 2006