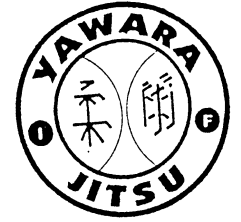




YAWARA - JITSU

DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN AZUL



1. ATEMIS:

- a) Directo
- b) Bolea
- c) Gancho
- d) Crochet
- e) Upercut
- f) Puño en martillo vertical
- g) Puño en martillo a la sién
- h) Puño en martillo a genitales
- i) Pico de grulla
- j) Talón del pié descendente
- k) Talón del pié genitales (p. conejo)
- l) Talón del pié horizontal
- m) Pisotón

Combinaciones de defensa personal

Con dos manos:

- a) P. chino est. + codo asc. + martillo
 - b) Z. tigre + sable genit. + p. lateral
 - c) Talón mano + pat. fron. + s. abajo
- Con una mano:

- a) Talón ma. + codo atrás + p conejo
- b) Z. tigre + mart. genit + codo revés

Combinación para examen:

Combinación 4 golpes guardia ofensiva.

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones de costado con dos manos:

a) Agarre de cuello con dos manos:

Mano del mismo lado

- 1° forma: Atemi, lux. interior, atemi
- 2° forma: Atemi, lux. exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: At., lux. codo triceps, atemi
- 5° forma: Atemi, esq. ext., atemi atemi

Mano cruzada

- 1° forma: Atemi, lux. mano codo, atemi
- 2° forma: Atemi, lux. brazos cruz, atemi
- 3° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 4° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 5° forma: Atemi, esq. int., atemi atemi

b) Agarre de brazo con dos manos:

- 1° forma: Atemi, lux. interior, atemi
- 2° forma: Atemi, lux. exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: A., lux. codo triceps, atemi
- 5° forma: At., lux. zeta vertical, atemi
- 6° forma: At. lux. áng. agudo gir., at.
- 7° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8° forma: At., lanz. hombro 2 br. atemi

- 9° forma: Atemi, luxación dedos, atemi
 - 10° forma: Atemi, esquiva, atemi atemi
- c) Agarre de brazo alto con dos manos:
- 1° forma: Atemi, lux. interior, atemi
 - 2° forma: Atemi, lux. exterior, atemi
 - 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
 - 4° forma: Atemi, lux. codo triceps, atemi
 - 5° forma: At. lux. codo sob. hombro, atemi
 - 6° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
 - 7° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
 - 8° forma: Atemi, lanz. de hombro, atemi
 - 9° forma: Atemi, luxación de dedos, atemi
 - 10° forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

d) Agarre de muñeca baja con dos manos:

- 1° forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: Atemi, lux. codo triceps, atemi
- 5° forma: At., lux. aducción perp. Atemi
- 6° forma: At., lux. aducción m. pecho, at.
- 7° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8° forma: Atemi, lanz. hombros 2 br. atemi
- 9° forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 10° forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

e) Agarre de muñeca alta con dos manos:

- 1° forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: At., lux. codo al triceps, atemi
- 5° forma: At., lux. aducción m. pecho, at.
- 6° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 7° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 8° forma: Atemi, lanz. hombros 2 br. atemi
- 9° forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 10° forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

f) Agarre brazo y pelo (m. izqda. a brazo izqdo.)

- 1° forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: Atemi, lux. codo en codo, atemi
- 5° forma: At., lux. codo al triceps, atemi
- 6° forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 7° forma: At., lux. brazos cruzados, atemi
- 8° forma: At., lux. en zeta vertical, atemi
- 9° forma: Atemi atemi atemi
- 10° forma: Atemi atemi atemi

g) Agarre brazo y pelo (m. der. a brazo izqdo.)

- 1° forma: Atemi, luxación interior, atemi

- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4° forma: Atemi, lux. codo al triceps, atemi
- 5° forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6° forma: Atemi, luxación espalda, atemi
- 7° forma: Atemi, lux. cruz de frente, atemi
- 8° forma: Atemi, lux. aducción directa, atemi
- 9° forma: Atemi atemi atemi
- 10° forma: Atemi atemi atemi

h) Agarre al cuerpo por encima de los brazos:

- 1° forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 2° forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 3° forma: Atemi, lux. codo en codo, atemi
- 4° forma: Atemi, lux. env. mano codo, atemi
- 5° forma: At., lux. ang. agudo girando, atemi
- 6° forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 7° forma: Atemi., lanz. de piernas, atemi
- 8° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 9° forma: Atemi, lanz. de hombros, atemi
- 10° forma: Atemi atemi atemi

i) Agarre de cuerpo y brazo próximo:

- 1° forma: At., lux. int. mano codo, atemi md
- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi mt
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi 2m
- 4° forma: Atemi, lux. zeta directa, atemi md
- 5° forma: Atemi, lux. a la espalda, atemi 2m
- 6° forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 7° forma: Atemi, lanz. de caderas, atemi
- 8° forma: Atemi, lanz. de hombros, atemi
- 9° forma: Atemi, esquiva int., atemi atemi
- 10° forma: Atemi, esquiva ext., atemi atemi

j) Agarre de cuerpo por debajo de los brazos:

- 1° forma: Atemi, presión laringe, atemi 2m
- 2° forma: Atemi, luxación exterior, atemi 2m
- 3° forma: Atemi, triple luxación, atemi 2m
- 4° forma: Atemi, luxación de cuello, atemi
- 5° forma: Atemi, lanz. de piernas atemi oug
- 6° forma: Atemi, lanz. de pierna atemi kug
- 7° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi ca
- 8° forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi sa
- 9° forma: Atemi, estrangulación, atemi
- 10° forma: Atemi atemi atemi

3. OBJETOS CONTUNDENTES:

a) Agarre de brazo y ataque de palo (ag. cruzado):

- 1° forma: Esquiva atemi lux. interior atemi
- 2° forma: Esquiva atemi lux. exterior atemi
- 3° forma: Esquiva atemi triple luxación atemi
- 4° forma: Esquiva at. lux. codo triceps atemi

- 5° forma: Esquiva at. lux. arco atemi
 - 6° forma: Esquiva at. lux. espalda at.
 - 7° forma: Esquiva atemi estrangulación
 - 8° forma: Esq. at. lanz. piernas atemi
 - 9° forma: Esq. at. lux. codo s. h. at.
 - 10° forma: Esq. atemi atemi atemi
- b) Agarre brazo ataque palo (m lado)
- 1° forma: Esq. at. lux. interior atemi
 - 2° forma: Esq. at. lux. exterior atemi
 - 3° forma: Esq. at. triple luxación at.
 - 4° forma: Esq. at. lux. cruz fr. atemi
 - 5° forma: Esq. at. lux. arco atemi
 - 6° forma: Esq. at. lux. ang. ag. atemi
 - 7° forma: Esq. at. lanz. piernas atemi
 - 8° forma: Esq. at. lanz. cadera atemi
 - 9° forma: Esq. at. lanz. hombro at.
 - 10° forma: Esq. atemi atemi atemi

4. DEFENSA CONTRA PUÑAL

a) Agarre cuello amenaza del. brazo: puñal en mano mismo lado

- 1° forma: Desvío at. lux. interior at.
- 2° forma: Desvío at. triple lux. atemi
- 3° forma: Desv. at. lux. codo cruz at.
- 4° forma: Desv. at. cod s. hombro at.
- 5° forma: Desvío atemi atemi atemi puñal en mano cruzada
- 1° forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2° forma: Desvío at. triple lux. at.
- 3° forma: Desvío at. lux. arco atemi
- 4° forma: Desv. at. Z delantera at.
- 5° forma: Desvío atemi atemi atemi

b) Agarre de cuello amen. detr. brazo puñal en mano mismo lado

- 1° forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2° forma: Desvío at. triple lux. atemi
- 3° forma: Des. at. lux. mano codo at.
- 4° forma: Desvío at. lux. arco atemi
- 5° forma: Desvío atemi atemi atemi puñal en mano cruzada

- 1° forma: Desvío at. lux. interior at.
- 2° forma: Desvío at. triple lux. at.
- 3° forma: Desv. at. lux. Z directa at.
- 4° forma: D. at. lux. cod. en cod. at.
- 5° forma: Desvío atemi atemi atemi

c) Agarre de brazo amenaza al cuello puñal mano mismo lado

- 1° forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2° forma: Desvío at. triple lux. atemi

- 3° forma: Des. at. lux. m. codo at.
- 4° forma: Desvío at. lux. arco at.
- 5° forma: Desvío ate atemi atemi
- d) Puñalada circ. al pecho/espalda ataque hacia dentro
- 1° forma: Parada at. lux. ext. at.
- 2° forma: Parada at. triple lux. at.
- 3° forma: Pda. at. l. mano codo at.
- 4° forma: Pda. at. lux. espalda at.
- 5° forma: Pda. atemi atemi atemi ataque de revés

- 1° forma: Parada at. lux. int. at.
- 2° forma: Parada at. triple lux. at.
- 3° forma: Pda. at. l. codo codo at.
- 4° forma: Pda. at. l. ang. agdo. at.
- 5° forma: Pda. atemi atemi atemi

5. TRABAJO DE SUELO

- a) Agarre de cuello entre piernas:
- 1° forma: Atemi, lux. interior at.
- 2° forma: At. lux. envolvente at
- 3° forma: At. lux. dedos atemi
- 4° forma: At. lux. cervical at.
- 5° forma: At. esquiva atemi atemi
- b) Agarre muñecas entre piernas:
- 1° forma: At. lux. exterior atemi
- 2° forma: At. lux. codo pierna at.
- 3° forma: At. lux. dedos atemi
- 4° forma: At. estrangulación at.
- 5° forma: At. esquiva atemi atemi
- c) Defensa contra puñetazos:
- 1° forma: Bloqueo atemi pierna
- 2° forma: Bloqueo pié rodilla at.
- d) Control entre las piernas
- 1° forma: Lux. codo cruz frente
- 2° forma: Luxación ángulo agudo
- 3° forma: Lux. muñeca en zeta
- 4° forma: Llave de pierna atrás
- 5° forma: Estrangulación solapa
- e) Atemis:

- rodilla descendente
- golpes de puño
- golpes de codo
- golpes canto de la mano

6. KATAS

- 4° Kata básico
- Kata de las caídas

Este programa entrará en vigor en el año 2006