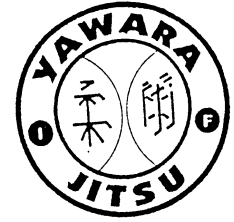




YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN MARRÓN

1. ATEMIS:

- Cabeza frontal
- Cabeza occipital
- Cabeza parietal
- Hombro
- Cadera
- Gluteos
- Borde interno de la mano
- Dedos en V
- Pisotones
- Presiones

COMBINACIONES DEFENSA PERSONAL

Combinaciones 2 manos alternas:

- Canto vertical, borde interno, patada frontal empeine
- Codo circular, talon mano, patada frontal a rodilla
- Pinza cuello, gancho inverso, codo horizontal

Combinaciones 1 mano:

- Palma abajo, rodillazo, codo abajo
- Dorso del puño, martillo genitales, patada lateral

2. DEFENSA PERSONAL AGARRES

Agresiones por la espalda con una y dos manos

a) Agarre de pelo con una mano:

- 1º forma: Atemi giro interior lux. int. de muñeca atemi
- 2º forma: Atemi giro exterior lux. ext. de muñeca atemi
- 3º forma: Atemi giro triple luxación atemi
- 4º forma: Atemi giro int. luxación cruz de frente atemi
- 5º forma: Atemi giro interior luxación en arco atemi
- 6º forma: Atemi giro lux. ángulo agudo directo atemi
- 7º forma: Atemi giro lux. zeta directa atemi
- 8º forma: Atemi giro lux. codo sobre hombro atemi
- 9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- 10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

b) Agarre de cuello con una mano:

- 1º forma: Atemi giro luxación interior de muñeca atemi
 - 2º forma: Atemi giro lux. exterior de muñeca atemi
 - 3º forma: Atemi giro triple luxación atemi
 - 4º forma: Atemi giro lux. de codo al triceps atemi
 - 5º forma: Atemi giro luxación de dedos atemi
 - 6º forma: Atemi giro lux. espalda palanca atemi
 - 7º forma: Atemi giro lanzamiento de piernas atemi
 - 8º forma: Atemi giro lanzamiento de cadera atemi
 - 9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
 - 10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- ##### c) Agarre de pelo y brazo (sobre mano del pelo):
- 1º forma: Atemi giro interior lux. interior atemi
 - 2º forma: Atemi giro exterior lux. exterior atemi
 - 3º forma: Atemi giro triple luxación atemi
 - 4º forma: Atemi giro luxación de codo al triceps atemi

5º forma: Atemi giro luxación en arco atemi

6º forma: Atemi giro lux. ang. agudo directo atemi

7º forma: Atemi giro lanzamiento de piernas atemi

8º forma: Atemi giro lanzamiento de cadera atemi

9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

d) Agarre de cuello con dos manos:

1º forma: Atemi giro lux. interior de muñeca atemi

2º forma: Atemi giro luxación ext. de muñeca atemi

3º forma: Atemi giro triple luxación atemi

4º forma: Atemi giro luxación codo al triceps atemi

5º forma: Atemi giro luxación cruz de frente atemi

6º forma: Atemi luxación dedos meñiques atemi

7º forma: Atemi lanzamiento de piernas atemi

8º forma: Atemi lanzamiento de cadera atemi

9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

e) Agarre de brazos:

1º forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi

2º forma: Atemi giro atemi lux. exterior atemi

3º forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi

4º forma: Atemi giro at. lux. codo sobre hombro at.

5º forma: Atemi giro atemi lux. a la espalda atemi

6º forma: Atemi giro atemi lux. de dedos atemi

7º forma: Atemi giro atemi lanz. de cadera atemi

8º forma: Atemi giro atemi lanz. de hombro atemi

9º forma: Atemi giro atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro atemi atemi atemi

f) Agarre de muñecas:

1º forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi

2º forma: Atemi giro atemi lux. exterior atemi

3º forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi

4º forma: Atemi giro atemi lux. codo al triceps atemi

5º forma: Atemi giro atemi lux. arco/espalda atemi

6º forma: Atemi giro at. lux. espalda palanca atemi

7º forma: Atemi giro atemi lux. dedos atemi

8º forma: Atemi lanzamiento de hombro atemi

9º forma: Atemi giro atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro atemi atemi atemi

g) Agarre de cuello con el brazo:

1º forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi

2º forma: Atemi giro atemi lux. cruz de espaldas atemi

3º forma: Atemi giro atemi lux. cruz de frente atemi

4º forma: Atemi atemi lux. codo sobre hombro atemi

5º forma: Atemi giro atemi lux. en arco atemi

6º forma: Atemi giro at. lux. espalda palanca atemi

7º forma: : Atemi giro atemi lux. angulo agudo atemi

8º forma: Atemi atemi lanzamiento de hombro atemi

9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

h) Agarre al cuerpo por encima de los brazos:

1º forma: Atemi giro atemi luxación aducción atemi

2º forma: Atemi giro atemi luxación exterior atemi

3º forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi

4º forma: Atemi giro atemi luxación en arco atemi

5º forma: Atemi giro atemi luxación Z directa atemi

6º forma: Atemi giro atemi lux. angulo agudo atemi

7º forma: Atemi giro atemi luxación dedos atemi

8º forma: Atemi giro atemi lanz. de hombro atemi

9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

i) Agarre al cuerpo por debajo de los brazos:

1º forma: Atemi giro atemi luxación exterior atemi

2º forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi

3º forma: Atemi giro atemi luxación en arco atemi

4º forma: Atemi giro at. lux. espalda en palanca atemi

5º forma: Atemi giro atemi luxación Z directa atemi

6º forma: Atemi giro atemi luxación aducción atemi

7º forma: Atemi giro atemi luxación dedos atemi

8º forma: Atemi coger pierna lanz. espaldas atemi

9º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

10º forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi

3. DEFENSA CONTRA PUÑAL/PISTOLA

a) Amenaza de puñal/pistola a la cintura:

1º forma: Esquiva atemi luxación interior atemi

2º forma: Esquiva atemi luxación exterior atemi

3º forma: Esquiva atemi triple luxación atemi

4º forma: Esquiva atemi luxación mano codo atemi

5º forma: Esquiva atemi atemi atemi

b) Amenaza de puñal/pistola a la nuca:

1º forma: Esquiva atemi luxación interior atemi

2º forma: : Esquiva atemi luxación exterior atemi

3º forma: Esquiva atemi triple luxación atemi

4º forma: Esquiva atemi lux. codo sobre hombro atemi

5º forma: Esquiva atemi atemi atemi

c) Agarre de brazo y amenaza de puñal/pistola cintura:

1º forma: Esquiva atemi luxación interior atemi

2º forma: Esquiva atemi triple luxación directa atemi

3º forma: Esquiva atemi lux. coco en codo atemi

4º forma: Esquiva atemi lux. áng. agudo directo atemi

5º forma: Esquiva atemi atemi atemi

d) Agarre de brazo y amenaza de puñal/pistola nuca:

1º forma: Esquiva atemi luxación interior atemi

2º forma: : Esquiva atemi triple luxación corta atemi

3º forma: Esquiva atemi lux. ang. agudo corto atemi

4º forma: Esquiva atemi lux. codo sobre hombro atemi

5º forma: Esquiva atemi atemi atemi

4. TRABAJO DE SUELO

Control perpendicular de cuello y pierna:

- Triple luxación
- Luxación en zeta
- Luxación codo cruz en palanca
- Luxación en ángulo agudo
- Luxación a la espalda en palanca
- Llave de piernas

Atemis desde el control:

- De puño
- De codo
- De rodilla

Formas de evadirse del control:

- Estirar pierna y sacar brazo por encima
- Estirar pierna y sacar pierna por debajo
- Sacar brazo por debajo y rodar

10 inmovilizaciones:

- Control de cinturón amarillo con variantes
- Control de cinturón naranja con variantes
- Control de cinturón verde con variantes
- Control inverso con variantes
- Control de cinturón marrón con variantes

10 estrangulaciones:

- Estrangulaciones de frente manos libres
- Estrangulaciones de frente con solapas
- Estrangulaciones de costado
- Estrangulaciones por la espalda manos libres
- Estrangulaciones por la espalda con solapas

10 Llaves de piernas:

- Bocarriba una y dos piernas
- Bocabajo dos piernas
- Bocabajo tobillos dentro y fuera
- Bocabajo piernas cruzadas
- Bocabajo tibia en pierna
- Bocabajo piernas cruzadas con talón
- Bocabajo rotación de pié
- Bocabajo presión con muñeca
- Bocabajo presión con rodilla y codo
- Bocabajo envolviendo pierna

5. KATAS

5º kata básico

Kata de los bloqueos

Este programa entra en vigor en Enero de 2006