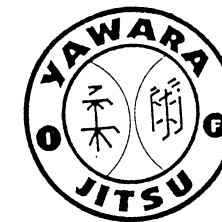


YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 1º DAN

1. AGRESIONES ESPECIALES

a) Sentado en una silla frente a una mesa:

- 1º Defensa contra agarres de frente
- 2º Defensa contra agarres de costado
- 3º Defensa contra agarres por la espalda
- 4º Defensa contra golpes/palo de frente
- 5º Defensa contra golpes/palo de costado
- 6º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de frente
- 7º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de costado
- 8º Defensa contra amenaza de puñal/pistola por espalda
- 9º Defensa contra puñalada de frente
- 10º Defensa contra puñalada de costado

b) De pie contra la pared/barra/puerta:

- 1º Defensa contra agarres de frente
- 2º Defensa contra agarres de costado
- 3º Defensa contra agarres por la espalda
- 4º Defensa contra golpes de frente
- 5º Defensa contra golpes de costado
- 6º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de frente
- 7º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de costado
- 8º Defensa contra amenaza de puñal/pistola por espalda
- 9º Defensa contra puñalada de frente
- 10º Defensa contra puñalada de costado

c) Tendido en el suelo:

- 1º Defensa contra agarres de frente
- 2º Defensa contra agarres de costado
- 3º Defensa contra agarres por la espalda
- 4º Defensa contra golpes de frente
- 5º Defensa contra golpes de costado
- 6º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de frente
- 7º Defensa contra amenaza de puñal/pistola de costado
- 8º Defensa contra amenaza de puñal/pistola por espalda
- 9º Defensa contra puñalada de frente
- 10º Defensa contra puñalada de costado

2. KATAS

- Kata de los yawaras
- Kata de los atemis
- Kata del palo corto con una mano
- Kata de las caídas
- Kata de los bloqueos

3. POSTURAS BÁSICAS

(Consultar página web “programa de teoría”)

- a) Posición de firmes/saludo
- b) Posición de partida
- c) Posición de fondo corto
- d) Posición de fondo largo
- e) Posición del jinete
- f) Posición del gato
- g) Posición de piernas cruzadas

4. GUARDIAS BÁSICAS

(Consultar página web “programa de teoría”)

- a) Guardia defensiva
- b) Guardia ofensiva
- c) Guardia mixta

5. PUNTOS VITALES

Forma de golpearlos y efectos que se consiguen
(Consultar página web “programa de enseñanza”)

Cara anterior

- Fontanela anterior
- Sienes
- Entrecejo
- Ojos
- Orbital inferior del ojo
- Articulación del maxilar
- Labio superior
- Mentón
- Laringe
- Carótidas
- Axilas
- Apéndice xifoides
- Costillas flotantes
- Ombiligo
- Genitales
- Interior del muslo
- Exterior del muslo
- Rodillas
- Tibias Maléolos
- Empeine

Cara posterior

- Fontanela posterior
- Nuca
- 7ª vértebra cervical
- Entre 5ª y 6ª vértebras dorsales
- 12ª vértebra dorsal
- 3ª vértebra lumbar Riñones
- Coxis
- Codos
- Hueco poplíteo
- Prte baja del gemelo interno
- Talón de aquiles

6. MANEJO DEL YAWARA

(Consultar web “programa manejo del yawara”)

a) Presiones para conducir al agresor

- Menton/base de la nariz
- Base dse la tráquea de punta
- Costillas nervio torácico largo
- Presión cuello lateral con control de brazo

b) Presiones para llevarle al suelo

- Presión nariz/fosas lacrimales
- Presión mentón
- Presión inversa base de la tráquea
- Presión lateral al cuello
- Presión muñeca interna
- Presión dorso de dedos
- Presión pulgar

c) Atemis

- Atemis con punta del yawara dedo meñique
- Atemis con punta del yawara dedo pulgar
- Combinaciones punta del yawara dedo meñique
- Combinaciones punta del yawara dedo pulgar
- Combinaciones mixtas
- Combinaciones con dos yawaras

d) Defensa contra agarres

- Cuello
- Solapa
- Muñeca

c) Atemis

- Atemis con punta del yawara dedo meñique
- Atemis con punta del yawara dedo pulgar
- Combinaciones punta del yawara dedo meñique
- Combinaciones punta del yawara dedo pulgar
- Combinaciones mixtas
- Combinaciones con dos yawaras

d) Defensa contra agarres

- Cuello
- Solapa
- Muñeca

e) Defensa contra golpes

- Empujón
- Puñetazo directo
- Bolea
- Patada frontal

f) Defensa contra armas

- Palo
- Puñal

g) Defensa con dos yawaras

7. COMBATE TOTAL

- a) Técnica de combate de primer periodo
- b) Técnica de combate de segundo periodo
- c) Combate total de primer periodo
- d) Combate total de segundo periodo

8. AGILIDAD

(Consultar web “programa de teoría”)

- 2 patadas en salto a golpear en escudo o manopla

9. ROMPIMIENTO

- 1 rompimiento de tabla con pié, mano, codo o rodilla

10. TEORÍA

Programa de teoría (consultar en la página web)