



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

1. DEFENSA PERSONAL

Defensa contra dos agresores

a) Defensa contra agarres:

- 1º Defensa contra agarre de frente y derecha
- 2º Defensa contra agarre de frente e izquierda
- 3º Defensa contra agarre de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra agarre por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra agarre por la derecha y por la espalda
- 6º Defensa contra agarre por la izquierda y por espalda

b) Defensa contra golpes :

- 1º Defensa contra golpe de frente y derecha
- 2º Defensa contra golpe de frente e izquierda
- 3º Defensa contra golpe de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra golpe por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra golpe por la derecha y por la espalda
- 6º Defensa contra golpe por la izquierda y por espalda

c) Defensa contra armas:

- 1º Defensa contra agresión de frente y derecha
- 2º Defensa contra agresión de frente e izquierda
- 3º Defensa contra agresión de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra agresión por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra agresión por la derecha y por espalda
- 6º Defensa contra agresión por la izquierda y espalda

d) Defensa contra agresiones combinadas:

- 1º Defensa contra agarres y golpes
- 2º Defensa contra agarres y armas
- 3º Defensa contra golpes y armas

2. KATAS

Kata del palo corto con ambas manos
Kata de los dos palos cortos

3. PRESIONES NERVIOSAS

Sién
Oreja
Nariz
Labio
Mentón
Maxilar
Tráquea
Base de la tráquea
Cuello esterno-cleido-mastoideo
Costillas nervio torácico largo
Supraescapular
Nervio cubital
Antebrazo
Ángulo pulgar-índice
Genitales
Interior de la pierna
Hueco poplíteo exterior
Gemelo interno
Tibia baja interior
Base del dedo meñique del pié

4. MANEJO DEL PALO CORTO

5. PUNTOS VITALES

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)