



# YAWARA - JITSU



## DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 3º DAN

### 1. DEFENSA PERSONAL

#### a) Variantes y nuevas luxaciones

##### Luxaciones de muñeca

1. Luxaciones interiores
  - Luxación interior con apoyo
  - Luxación interior con dos manos
  - Luxación interior con dos manos girando
2. Luxaciones exteriores
  - Luxación exterior media
  - Luxación externa doble agarre
3. Luxaciones aducción
  - Lux. aducción inversa 2 manos
4. Luxaciones en arco
  - Luxación en arco inverso
5. Luxaciones en zeta
  - Luxación zeta-ángulo agudo 1 mano
6. Luxaciones en trenza
  - Luxación interior en trenza
  - Luxación externa en trenza
  - Luxación zeta en trenza
  - Luxación aducción en trenza
7. Luxaciones mixtas
  - Luxación dedos/muñeca en c

##### Luxaciones de codo

1. Triples luxaciones
  - Triple luxación de frente
2. Luxaciones con apoyo
  - Codo sobre nuca
  - Codo sobre pecho
  - Codo con abdomen
  - Codo con brazo en tres direcciones
  - Codo con mano

##### Luxaciones de hombro

1. Luxaciones en rotación
  - Luxación de hombro en espiral con apoyo
  - Luxación de hombro en espiral sin apoyo
2. Luxaciones en palanca
  - Luxación de hombro a la espalda en palanca

### c) Luxaciones a los dedos

#### **Agarre de cuello**

- Apretar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma abajo
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Luxación de dedos básica

#### **Agarre de solapa**

- Apretar el pulgar
- Girar el pulgar
- Girar al exterior y luxación de dedos
- Girar al exterior y luxación dedos básica

#### **Agarre de muñeca baja mismo lado**

- Apretar pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Dorso de la mano al pecho y luxar dedos

#### **Agarre de muñeca baja en diagonal**

- Girar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Luxación arco/meñique
- Luxación dedos básica

#### **Agarre de muñeca alta**

- Apretar el pulgar
- Apretar 4 dedos soltando palma arriba
- Luxación arco/meñique doble giro
- Luxación dedos básica por dentro

#### **Agarre de muñeca alta en diagonal**

- Girar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Apretar 4 dedos palma abajo
- Luxación dedos básica

### 2. KATAS

- Kata del Bo
- Kata de la tierra

### 3. CENTROS NERVIOSOS (golpes partiendo de una agresión)

#### **Brazos**

- Trapecio
- Clavícula
- Acromión
- Zona central de la axila
- Ligamentos de la axila
- Zona media del brazo
- Pliegue del codo
- Bíceps
- Tríceps
- Zona lateral del codo
- Codos
- Antebrazos
- Zona interna media de la muñeca
- Zona externa media de la muñeca
- Zonas laterales de la muñeca
- Zona de los músculos del pulgar
- Dorso de la mano
- Ángulo del pulgar/índice
- Dedos

#### **Piernas**

- Ingles
- Base de las nalgas
- Interior del muslo
- Exterior del muslo
- Zona media posterior de la pierna
- Rodillas
- Hueco poplíteo
- Tibias

### 4. MANEJO DEL BO

#### **a) Agarres**

- Asimétrico
- Simétrico

#### **b) Guardias y cambios de guardia**

- Derecha
- Izquierda

### c) Golpes descendentes

- Percutante
- Desde hombro mismo lado
- Desde hombro contrario
- Juntando manos
- Golpe de billar bajo
- Punta tierra al suelo

### d) Golpes ascendentes

- Desde la axila
- Golpe de billar alto

### e) Golpes circulares

- Tres alturas punta cielo
- Tres alturas punta tierra
- Molino a tres alturas
- Golpe de bate

### f) Golpes frontales

- Remo con punta cielo tres alturas
- Remo con punta tierra tres alturas
- Empujón vertical
- Empujón horizontal

### g) Bloqueos

- Bloqueos en ventana
- Interior con punta cielo
- Exterior con punta tierra
- Circular atrás en gato
- Bloqueo bajo en molino
- Bloqueo bajo desde axila

### h) Seltas

- Contra agarre de punta cielo
- Contra agarre central
- Contra agarre de punta tierra

### i) Series técnicas

- Contra ataque alto
- Contra ataque circular dentro
- Contra ataque circular fuera