



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

Siten

Oreja

Nariz

Labio

Menton

Maxilar

Tráquea

Base de la tráquea

Cuello nervio neuromo-gástrico

Cuello externo-otido-mastoides

Costillas nervio torácico largo

Suprascapular

Nervio cubital

Antebrazo

Angulo pulgar-índice

Genitales

Huaco popliteo exterior

Gemelo interno

Tibia baja interior

Base del dedo meñique del pie

Aplicación práctica

4. MANEJO DEL PALO CORTO

a) Agarres

Normal, central, invertido y doble agarre

b) Guardias y cambios de guardia

Normal, central, invertida y doble agarre

c) Giros

- Con un bastón

Ascendente sencillo

Ascendente doble

Descendente sencillo

Descendente doble

Horizontal

Descendente sencillo/doble agarre invertido

- Con dos bastones

Vertical

Horizontal

Oblicuo

d) Golpes

- Agarre normal

Descendente

Ascendente

Dentro

Fuera

Dentro inverso

Genitales delante

Genitales detrás

Punta

Base descendente/dentro/fuera

- Agarre central

Látigo

Norte/sur/este/ oeste

Martillo

- Agarre invertido

Ascendente

Dentro

Fuera

Punta delantera

Punta delantera de revés

Codo atrás alto/bajo

- Doble agarre

Frontal horizontal

Rombo con ambas puntas

Dentro/Fuera

e) Bloqueos y desvíos

- Agarre normal

Bloqueo alto

Bloqueo dentro

Bloqueo oblicuo dentro/fuera

Desvío bajo interior/exterior

Desvío alto interior/exterior

- Agarre invertido

Bloqueo alto

Bloqueo bajo

Bloqueo dentro

Bloqueo fuera

Desvío alto interior/exterior

Desvío bajo interior/exterior

- Agarre doble

Bloqueo alto

Bloqueo bajo

Bloqueo dentro

Bloqueo fuera

Desvío lateral alto/bajo

f) Combinaciones de golpes

- Desde bloqueo interior/bloqueo bajo

Fuera + dentro + ascendente

Ascendente + dentro + fuera

- Desde bloqueo exterior/bloqueo alto

Dentro + arriba + abajo

Abajo + arriba + dentro

g) Defensa contra agarres

- Agarre de cuello - bastón en el lado contrario

Atrás, espalda, externa en trenza, ángulo agudo, ángulo

agudo doble agarre, cruz agarre invertido.

- Agarre de cuello - bastón en el mismo lado

Codo en cruz, envolvente, interior en trenza, triops,

aducción, ángulo agudo agarre invertido.

- Agarre de solapa derecha/izquierda

Presión y estrangulación

- Agarre de muñeca libre mismo lado

Atemi genitales y luxación a la espalda

- Agarre de muñeca libre diagonal

Atemi costillas y luxación codo en cruz

h) Defensa contra golpes

- Dirección con mano derecha/izquierda

Desvío + presión cuello + lanzamiento + atemi

- Bolea con mano derecha

Bloqueo, golpe, luxación arco

- Bolea con mano izquierda

- Patada frontal

Esquiva int./ext. + presión tibia + lanzam. + golpe

j) Defensa contra palo

- Ataque descendente

Bloqueo interior + brazo a la espalda + golpe

Bloqueo exterior + golpe dorso mano + golpe

- Ataque horizontal hacia dentro

Bloqueo + torsión interior + deslizar palo + golpe

Bloqueo + golpe costado + golpe dorso mano + golpe

- Ataque horizontal hacia fuera

Bloqueo + golpe a la mano con base + golpe

k) Estrangulaciones

- Agarre normal

Mataleón delante, detrás y lateral

- Doble agarre

Guilhotina lateral

- Agarre invertido

Delante, detrás y lateral

l) Barridos

- Agarre normal fuera/dentro

- Agarre central delante/detrás

- Agarre invertido fuera/dentro

- Doble agarre delante/detrás

m) Sueltas

- Agarre muñeca baja/alta mismo lado/cruzada

Golpe muñeca/brazo con palo + golpe

Presión sobre muñeca + golpe

- Agarre de palo alto/bajo mismo lado/cruzado

Aducción + golpe

Salida por el pulgar + atemi

n) Barridos y lanzamientos

- Estáticos sin agarre

Dentro/fuera con la planta

Tijeras (larga, media y corta distancia)

Barrido frontal/girando contra patada + atemi

- Estáticos con agarre

Agarrando pierna + presión con antebrazo + atemi

Agarrando piernas delante/lateral/costado + atemi

Lanz con agarre (De-ashi-barai; Tai-o-Toshi; Kata-

Guruma; Tomoe-Nague; Uki-Waza)

- Proyecciones contra puño directo/bolea

Bloqueo + presión codo + atemi

- Lanzamiento contra patada

Desvío + golpe antebrazo tráquea + atemi

Desvío + agarre hombros + atemi