



# YAWARA - JITSU



## 1. DEFENSA PERSONAL

### a) Variantes y nuevas luxaciones

- Luxaciones de muñeca
- 1. Luxaciones interiores
- Luxación interior en ángulo agudo
- Luxación interior en trenza
- Luxación interior con dos manos
- Luxación interior con dos manos girando
- 2. Luxaciones exteriores
- Luxación exterior media
- Luxación exterior en trenza
- Luxación externa con dos manos
- 3. Luxaciones aducción
- Luxación 2 manos flexionando codo
- Luxación 2 manos en trenza
- Luxación inversa en trenza
- 4. Luxaciones en arco
- Luxación en arco inverso dos manos/trenza
- Luxación palma abajo en trenza
- Luxación en C con rotación
- 5. Luxaciones en zeta
- Luxación ángulo agudo 1 mano
- Luxación en trenza
- Luxación inversa en trenza con rotación

### Luxaciones de codo

- 1. Variantes triple/codo sobre hombro
- Triple luxación de frente
- Codo sobre hombro inverso
- 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 espiral
- Luxación en espiral con apoyo/o
- Luxación en espiral sin apoyo
- 2. Luxaciones en palanca
- Luxación a la espalda en trenza
- Luxación en tracción

## 2. CENTROS NERVIOSOS

(golpes partiendo de una agresión)

### Brazos

- Trapecio (nervio supra-escapular)
- Biceps (nervio musculo-cubiano)
- Triceps (nervio radial)
- Supinador (nervio inter-óseo)
- Zona interna media brazo (nervio cubital)
- Zona interna lateral del codo (nervio cubital)
- Dorso de la mano

### Piernas

- Ingles (nervio femoral)
- Zona interna alta del muslo (nervio obturador)
- Zona interna baja del muslo (nervio safeno)
- Zona media posterior del muslo (nervio ciático)
- Zona externa hueso popliteo (n. peroneo común)
- Zona externa baja de la rodilla (n. peroneo común)
- Zona media del hueso popliteo (nervio tibial)
- Zona media del gemelo (nervio tibial)

## 3. 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 al exterior y luxación de dedos
- Girar al exterior y luxación dedos básicos
- Agarre de muñeca baja mismo lado
- Apretar pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Dorso de la mano al pecho y luxar dedos
- Luxación dedos básica

### Agarre de muñeca baja en diagonal

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

### Agarre de muñeca alta

- Apretar el pulgar
- Apretar 4 dedos soltando palma arriba
- Luxación arco/mchique 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

## 4. KATAS

- Kata del Bo
- Kata de la tierra

## 5. MANEJO DEL BO

- a) **Agarres**
- Simétrico
- Asimétrico
- b) **Guardias y cambios de guardia**
- Derecha
- Izquierda
- c) **Giros**
- Descendente con una mano
- Ascendente con una mano
- Molino vertical
- Molino horizontal
- Descendente con cambio con una mano
- Descendente con dos manos
- Ascendente con dos manos
- Descendente con cambio de manos
- Ascendente con cambio de manos
- d) **Transiciones**
- Por la cintura
- Por la espalda
- Por encima de la cabeza
- Por encima del brazo
- Por debajo del brazo
- e) **Golpes circulares**
- Tres alturas punta tierra
- Tres alturas punta tierra
- Molino a tres alturas
- Golpe de bate
- 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 axilla
- Golpe de billar alto
- e) **Golpes circulares**
- Tres alturas punta cielo
- Tres alturas punta tierra
- Molino a tres alturas
- Golpe de bate
- d) **Golpes ascendentes**
- Desde la axilla
- Golpe de billar alto
- f) **Golpes frontales**
- Remo con punta cielo tres alturas
- Remo con punta tierra tres alturas
- Empujón vertical
- Empujón horizontal
- g) **Bloqueos**
- Bloqueos en ventana
- Alto con punta cielo - exterior e interior-
- Bajo con punta cielo - exterior e interior-
- Alto con punta tierra - exterior e interior-
- Bajo con punta cielo - exterior e interior-
- Circular atrás en gato
- Bloqueo bajo en molino
- Bloqueo bajo desde axilla
- i) **Series técnicas**
- Contra ataque puño/patada punta cielo
- Contra ataque puño/patada punta tierra
- Contra ataque descendente dentro/fuera
- h) **Sueltas**
- Contra agarre de punta cielo
- Contra agarre central
- Contra agarre de punta tierra