



YAWARA - JITSU

DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA

PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 4º DAN



1. DEFENSA PERSONAL

Encadenamientos

a) LUXACIONES

- Luxación interior de muñeca
- 1) Ángulo agudo (controlando por debajo de brazo)
- 2) Luxación dedos (gran flexibilidad muñeca)
- 3) Luxación palma arriba (si empuja la palma delante)
- 4) Codo en cruz (si extiende su brazo)
- 5) Triple luxación (si empuja en dirección contraria)
- 6) Luxación exterior (si gira la mano al contrario)

-Luxación exterior de muñeca

- 1) Triple luxación (si desplaza brazo a nuestra derecha)
- 2) Zeta vertical (si flexiona el brazo)
- 3) Envolverte (si desplaza el brazo a nuestra izquierda)
- 4) Arco inverso (si desplaza y flexiona brazo izqda.)
- 5) Zeta inversa (si se aleja y tira de su brazo)
- 6) Codo sobre hombro (si se desplaza gir. a su izqda.)

-Triple luxación

- 1) Luxación en zeta (si flexiona su brazo)
- 2) Luxación inversa (si flexiona y esconde la mano)
- 3) Luxación en arco (si flexiona y sube el brazo)
- 4) Luxación interior (si flexiona y gira el brazo)
- 5) Luxación hombro tracción (desplaza hacia derecha)
- 6) Luxación arco inverso (si gira hacia la izquierda)

-Luxación de codo en cruz

- 1) Ángulo agudo punto apoyo (si flexiona poco el brazo)
- 2) Lux. interior en trenza (si saca el brazo)
- 3) Luxación en arco (si saca todo el brazo)
- 4) Lux. hombro brazo espalda (si baja brazo y agacha)
- 5) Luxación envolvente (si flexiona mucho el brazo)
- 6) Lux. hombro espiral (flexiona brazo hacia su pecho)

-Luxación envolvente

- 1) Triple luxación (si resbala su brazo hacia delante)
- 2) Luxación exterior (si se separa)
- 3) Luxación hombro tracción (dobla brazo girando)
- 4) Arco inverso (dobla brazo separándose)
- 5) Aducción dos manos (dobla brazo separándose)
- 6) Zeta palanca espalda (si dobla br. hacia su espalda)

-Luxación en arco

- 1) Luxación a la espalda (si se protege girando)
- 2) Lux. mano codo (si esotra brazo)
- 3) Lux. aducción inversa trenza (si baja el codo)
- 4) Triple luxación (si gira hacia la izquierda)
- 5) Triple inversa (si aleja tirando de su brazo)
- 6) Lux. dedo meñique (si opone resistencia)

-Luxación a la espalda

- 1) Zeta delantera (si resbala su brazo hacia la derecha)
- 2) Lux. codo sobre hombro (resbala y sube brazo)
- 3) Lux. interior en trenza (si resbala brazo deha.)
- 4) Lux. espiral (si resbala y flexiona brazo deha.)
- 5) Lux. exterior en trenza (extiende brazo)
- 6) Lux. aducción en trenza (si extiende brazo)

b) LLAVES DE PIERNAS + ATEMIS

- 1) Luxación de una pierna bocarriba
- 2) Luxación de las dos piernas bocarriba
- 3) Giramos y luxación 2 piernas bocabajo
- 4) Luxación tobillos hacia fuera
- 5) Luxación tobillos hacia dentro
- 6) Luxación pierna cruzada
- 7) Luxación pierna con nuestra tibia
- 8) Luxación pierna cruzada + nuestro pié
- 9) Luxación de tobillo hacia dentro de rodillas
- 10) Luxación de pierna con muñeca
- 11) Lux. pierna pisando con rodilla y flexionando
- 12) Lux. pierna pisando con otra rodilla y flexionando
- 13) Envolvemos pierna y giramos

c) ESTRANGULACIONES + ATEMIS

- 1) De frente pinza tráquea
- 1) De frente antebrazo
- 1) De frente de candelado
- 2) De frente presión solapas carótidas
- 2) De frente presión cruzada muñecas carótidas
- 2) De frente manos inversas solapas
- 3) De costado presión escarfoides carótida
- 3) Matalcón por la espalda
- 4) Guillotina de costado
- 4) Estrangulación bocarriba
- 5) De costado candelado
- 5) Matalcón horizontal
- 6) Por espalda palmas juntas escarfoides tráquea
- 6) Por espalda matalcón
- 7) Por espalda solapas alternas
- 7) Candelado de frente

d) INMOVILIZACIONES + LUX. + ATEMIS

- 1) Control amarillo + m. pierna o p. inversa
- 2) Control amarillo + con brazo y rodilla
- 3) Control naranja con 3 variantes
- 4) Control inverso + con cambio de pierna
- 5) Control marrón
- Con control de brazo o juntando manos
- 6) Control verde + presión cervical

e) LUXACIONES 3 ARTICULACIONES

- 1) Luxación interior, mano codo, ángulo agudo
- 2) Luxación exterior, codo pierna, hombro ingle
- 3) Triple luxación, exterior trenza, hombro 1 brazo
- 4) Codo en cruz, trenza muñeca, espalda
- 5) Envolverte, muñeca mano, hombro tracción
- 6) Arco, mano codo, luxación hombro pierna espalda
- 7) Espalda hombro, zeta muñeca y codo sobre hombro
- 8) Codo sobre hombro, ang. agudo, zeta muñeca mano
- 9) Ángulo agudo, codo antebrazo y muñeca p. arriba
- 10) Cruz de frente, espiral hombro, interior pulgares

f) TÉCNICAS 4 PUNTOS DE APOYO + ATEMIS

- 1) Estrangulación de frente
- Variante con giro y presión carótida
- 2) Triple luxación
- Variante con cuerpo sentido contrario
- 3) Llave de piernas con ambas piernas
- 4) Llave de piernas con su otra pierna y nuestro pié
- 5) Llave de piernas con ambas piernas
- 6) Triple luxación
- Variante con cuerpo sentido contrario
- 7) Estrangulación de frente
- Variante con giro y presión carótida
- 1) Sobre la espalda estrangulación escarfoides
- 2) Sobre la espalda estrangulación solapas
- 3) Sobre la espalda transversal lux. codo con 2 piernas
- 4) Sobre la espalda transversal rodamos hacia delante

g) PROYECCIONES + ATEMIS

- 1) O-Soto-Gari + Hiza Guruma o Uchi-Gari
- 2) De-Ashi-Barai + Hiza Guruma o Tai-O-toshi
- 3) Hiza-Guruma + O-Soto-Gari o O-Uchi-Gari
- 4) O-Uchi-Gari + Ko-Uchi-Gari o Tai-O-toshi
- 5) O-Goshi + O-Uchi-Gari o Tai-O-Toshi
- 6) Ippon-Seoe-Nagae + O-Uchi-Gari o Ko-Uchi-Gari
- 7) Kata-Guruma + O-Uchi-Gari o Ko-Uchi-Gari
- 8) Tono-e-Nagae + Uki-Waza o Lux Codo con pierna

h) CONTROLES

- 1) Interior + rodamos cuerpo tirando de brazo;
- 2) Exterior; 3) Luxación de codo con mano en la ingle;
- 4) Envolverte con pierna y media vuelta;
- 5) Luxación de codo con apoyo de pierna
- 6) Rodilla espalda y tracción de brazo
- 7) Luxación codo con rodilla y brazo estrizado al suelo
- 8) Luxación codo con antebrazo hacia adelante
- 9) Luxación en zeta. 10) Lux. Brazo espalda en palanca;
- 11) Lux. codo con muslo; 12) Lux. en C hacia arriba;
- 13) Ángulo agudo 1 brazo; 14) Golpeo codo con suelo

i) LUXACIONES + PROYECCIONES

- 1) Luxación interior + barrido interno
- 2) Luxación exterior + lanzamiento de cadera
- 3) Triple luxación + barrido hacia atrás
- 4) Codo en cruz + proyección flotante
- 5) Luxación envolvente + giro con pierna nuca
- 6) Luxación en arco + lanzamiento de hombro
- 7) Luxación a la espalda + derribo agarrando piernas
- 8) Codo sobre hombro + lanzamiento hombro
- 9) Luxación ángulo agudo + lanzamiento por espalda
- 10) Cruz de frente + lanzamiento de piernas

2. INFERIORIDAD CONDICIONES

- a) Agarre de cuello
- Luxación interior con codo o axila
- b) Defensa contra triple con axila o tripa
- Luxación exterior triple con codo o axila
- Brazo cuello, estrangulación y barrido
- c) Defensa contra bola
- Envolverte; codazo y barrido
- Envolverte por dentro y barrido
- d) Defensa contra patada frontal
- Barrido interior
- Barrido exterior
- e) Defensa contra palo
- Esquivar exterior y barrido
- Cruz de frente y barrido
- f) Defensa contra puñalada baja
- Bloqueo y mano al codo con rodillazo
- Desvío y envolvente interior
- g) Defensa contra puñalada alta
- Triple con axila o tripa con
- Desvío interior y codo sobre hombro
- h) Defensa contra puñalada circular dentro
- Desvío envolvente interior
- Desvío y codo sobre hombro
- i) Defensa contra puñalada circular fuera
- Triple con axila o tripa
- Mano codo

3. KATAS

Kata defensivo y Kata de las luxaciones

4. TESINA

- a) 10 técnicas originales y su explicación lógica
- b) 1 kata original de 20 a 30 movimientos