



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 5º DAN



1 DEFENSA PERSONAL: CONTRAS

A: CONTRAS DE LUXACIONES

I) Luxación interior de muñeca:
1 Luxación interior
2 Triple luxación
3 Luxación zeta palma arriba
4 Luxación a la espalda
5 Lanzamiento hombros dos brazos
II) Luxación exterior de muñeca:
1 Luxación exterior
2 Luxación tríceps girando
3 Luxación de codo con codo/abducción
4 Luxación codo en cruz de frente
5 Luxación hombro en espiral sin apoyo
III) Triple luxación:
1 Luxación de codo con codo/abducción
2 Triple luxación
3 Luxación en arco
4 Luxación codo sobre hombro
5 Luxación codo en cruz
IV) Luxación de codo en cruz:
1 Luxación interior
2 Luxación codo sobre hombro
3 Luxación de dedos
4 Luxación en ángulo agudo girando
5 Luxación arco
V) Luxación envolvente:
1 Luxación en arco
2 Luxación en arco inverso
3 Luxación zeta palma arriba
4 Lanzamiento Harai Goshi
5 Lanzamiento cogiendo pierna
VI) Luxación a la espalda:
1 Luxación de codo en cruz
2 Luxación en ángulo agudo
3 Luxación interior
4 Barrido girando
5 Golpe de codo

B: CONTRAS DE ESTRANGULACIONES

I) Pinza a la tráquea de frente:
1 Luxación dedo pulgar
2 Golpe con antebrazo, codazo y estrangulación
II) Muñeca tráquea y mano nuca:
1 Triple luxación
2 Estrangulación lateral y lanzamiento
III) Palmas juntas por la espalda:
1 Control brazo, codazo y luxación en arco
2 Control brazo, codazo y lanzamiento
IV) Mataleón:
1 Control brazo y luxación de dedo
2 Control, codazo y triple inversa
C: CONTRAS DE PROYECCIONES
I) O-soto-gari > O-soto-gari
II) De-ashi-barai > De-ashi-barai
III) Hiza-guruma > O-uchi-gari
IV) O-uchi-gari > Ko-uchi-gari
V) O-goshi > Luxación de cuello
VI) Ippon-seoe-nage > Sutemi
VII) Tomoe-nage > Luxación de pierna

2 KATAS

- Kata de un puñal
- Kata de los dos puñales

NOTA INFORMATIVA GENERAL PARA MANEJO DE PUÑAL

Los drills, o cualquier respuesta en movimiento ante un ataque de cuchillo, perderán eficiencia si el trabajo de pies no es el adecuado. Observar en los videos los desplazamientos de pies, en arcos circulares evitando la línea de su ataque y manteniendo la distancia al adversario.

3 MANEJO DE PUÑAL

A: AGARRES, GUARDIAS Y CAMBIOS FILO

B: MOVIMIENTOS BIOMECÁNICOS

(Sin compañero)

I) Agarre normal en seco de punta:
- Estocadas y circulares 3 alturas y ascendente vertical y oblicuo
II) Agarre normal en seco de filo:
- Horizontal, oblicuo descendente, oblicuo ascendente y vertical (largos y cortos)
III) Agarre invertido en seco de punta:
- Verticales altos, circulares tres alturas y ascendentes oblicuos bajos
IV) Agarre invertido en seco de filo:
- Horizontales, diagonales desc./ascendentes y verticales descendentes/ascendentes
C: SERIES TÉCNICAS COMBINADAS
(Con compañero)
I) Agarre normal de punta:
- Estocada ojo / tráquea / corazón > Circulares cuello / corazón > Bazo > Muslo

II) Agarre normal de filo:
- Carótidas > Tráquea con apoyo > Descendente con dos manos > Ingles > Muslo

III) Agarre invertido de punta:
- Descendente ojo / corazón > Horiz. tráquea / carótidas / corazón / bazo / muslo > Ascendente ingles

IV) Agarre invertido de filo:
- Lineal carótida con apoyo > Horizontal carótidas > Tráquea con apoyo > Descendente dos manos > Ingles > Muslos

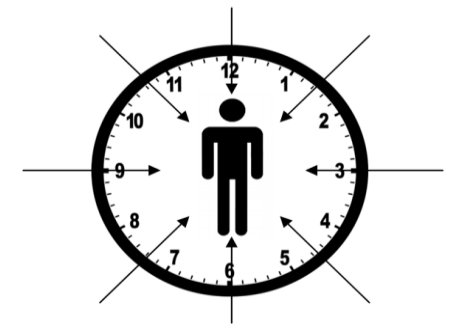
D: NUMERADAS Y DRILLS

I) Numerada agarre normal combinando punta y filo
II) Numerada agarre invertido combinando punta y filo
III) Drill de agarres iguales (agarre normal)
IV) Drill de agarres contrarios
(agarre normal vs. invertido, y cambio)

E: SUELTAS

(Con compañero agarrando la mano armada, entre [])

I) Serie con agarre normal:
- [Agarre bajo mismo lado] > Corte exterior bajo > Ataque revés > [Agarre alto cruzado] > Corte ext. chequeo > Ataque carótida mismo lado > [Agarre arriba y agarre bajo] > Corte interno abriendo > Ataque puñalada (ángulo 7) > [Agarre bajo cruzado] > Corte por fuera > Luxación a la espalda > Corte ascendente
II) Serie con agarre invertido:
- Ataque corazón > [Agarre alto mismo lado] > Corte bajo > Ataque revés (ángulo 9) > [Agarre bajo y arriba cruzado] > Corte exterior > Ataque (ángulo 5) > [Ag. bajo mismo lado] > Corte exterior > Ataque (ángulo 7) > [Agarre bajo cruzado] > Corte exterior > Ataque (ángulo 12) > [Agarre doble] > Jalón chequeo > Corte revés carótida > Puñalada riñones



Ángulos o direcciones del ataque recibido



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 5º DAN



3 MANEJO DE PUÑAL

F: DESARMES

(Con compañero armado en estático)

I) Agarre normal:
- Ataque en ángulo 1: Desvío cruzado >
1 Luxación interior > Presión circular hacia exterior
2 Lux. interior > Tacón de cuchillo hacia mismo lado
3 Luxación interior > Presión circular en el centro con antebrazo hacia el interior
4 Pisotón > Corte > Desarme con su cuello
- Ataque en ángulo 12: Desvío abanico >
5 Desarme con su hueso poplíteo
6 Desarme mismo lado con antebrazo
7 Desarme con codo ascendente
- Ataque en ángulo 6: Desvío cruzado >
8 Codo sobre hombro > Tacón de cuchillo
- Ataque en ángulo 12: Desvío abanico >
9 Desarme en escudo básico de frente
10 Auto apuñalamiento de escudo
11 Auto apuñalamiento desequilibrio rodilla suelo
- Ataque áng. 1 o 3: Desv. mismo lado agarre bajo >
12 Interior forzada > Desarme antebrazo contrario
13 Interior forzada > Desarme codo hacia arriba
II) Agarre invertido:
- Ataque en áng. 12 o 1: Agarre mismo lado bajo >
14 Desarme de torsión
- Ataque en áng. 1 o 3: Desvío abanico >
15 Auto apuñalamiento

TAMBIÉN LOS 15 DESARMES ENCADENADOS

G: BLOQUEOS CORTANTES

(D: Dentro | F: Fuera)

I) Agarre normal:
1 Ataque en ángulo 12:
D Tijera normal
F Tijera inversa
2 Ataque en ángulos 1 o 3:
D Bloqueo aplastante
F Abanico
3 Ataque en ángulo 5:
D Escudo y corte braquial
F Abanico cruzado y corte por tríceps

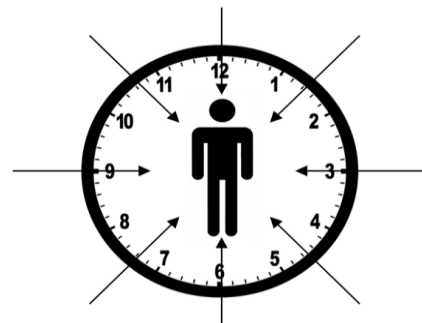
4 Ataque en ángulo 7:
D Tijera baja
F Desvío cruzado
5 Ataque en ángulo 6:
D Doble guardia inversa y corte femoral
F Desvío cruzado y corte cuádriceps

II) Agarre invertido:
1 Ataque en ángulo 12:
D Doble guardia inversa y puñalada
F Doble guardia cortando y ataque al cuello
2 Ataque en ángulos 1 o 3:
D Doble guardia inversa
F Tijera y abanico
3 Ataque en ángulos 10 u 11:
D Tijera, abanico y corte braquial
F Bloqueo cortante, doble guard. inv. y puñalada riñón
4 Ataque en ángulo 5:
D Tijera, enganche, brazo espalda y puñalada
F Abanico tríceps y corte
5 Ataque en ángulo 7:
D Tijera, abanico y corte
F Doble guardia inversa zurda y apuñalamiento
6 Ataque en ángulo 6:
D Tijera cortante con doble guard. inv. y corte cuello
F Doble guardia inversa, corte costillas y riñón

H: RESPUESTAS PUÑAL CONTRA PUÑAL

(D: Dentro | F: Fuera)

I) Agarre normal:
1 Ataque en ángulos 12 o 1:
Doble guardia y corte carótida
2 Ataque en ángulo 11:
Escudo, abanico y pincho braquial
3 Ataque en ángulo 3:
Doble guardia inversa y pincho braquial
4 Ataque en ángulos 9 o 10:
Tijera y corte carótida
5 Ataque en ángulo 5:
Escudo bajo y pincho corazón
6 Ataque en ángulo 6:
Desvío cruzado con chequeo y pincho ingle



II) Agarre invertido:
1 Ataque en ángulo 12:
D Doble guardia interna y puñalada al cuello
F D. guard. corte antebrazo, puñalada cuello y riñón
2 Ataque en ángulo 3:
D Corte descendente y puñalada axila braquial
F Corte asc. Muñeca, abanico desc. y corte
3 Ataque en ángulos 9 u 11:
D Parada corte tijera, abanico bajo y corte braquial
F Parada cortante en tijera y corte en abanico
4 Ataque en ángulo 6:
D Desv. cortante y puñalada femoral pierna contraria
F Bloq. cortante abajo y avance presión pierna filo
5 Ataque en ángulo 1:
D Corte de revés, enganchando codo con tacón, lux. hombro espiral y puñalada corazón
F Doble guardia por fuera, jalón y corte carótida

J: TÉCNICAS ELIMINACIÓN AMENAZAS

I) Agarre normal:
- Amenaza vientre:
1 Luxación interior y cortes de ida y vuelta
2 Luxación exterior con giro antihorario flexionando brazo hacia axila con apuñalamiento
3 Triple luxación y apuñalamiento
4 Codo cruz de vuelta hacia dentro, trenza y pinchazo
5 Arco con apuñalamiento envolviendo
6 Codo sobre hombro hacia dentro, trenza con corte
- Amenaza detrás del brazo de costado:
7 Envoltente / brazo espalda flexionando brazo hacia riñón
- Amenaza cuello:
8 Angulo agudo con puñalada al cuello

K: TÉCNICAS ELIMINACIÓN ATAQUES

I) Agarre normal:
- Ataque en ángulos 1 o 3:
1 Luxación interior y cortes de ida y vuelta
2 Lux. interior, corte cuello su puñal rodeando cabeza
- Ataque en ángulo 5:
3 Lux. exterior flexionando brazo riñón apuñalamiento
- Ataque en ángulo 1 o pincho corazón:
4 Codo tríceps pasando a int. trenza cortando cuello
- Ataque en ángulo 1:
5 Codo en cruz hacia dentro en trenza con pinchazo
- Ataque en ángulos 5 o 10:
6 Envoltente / brazo espalda flexionando brazo riñón
- Ataque en ángulo 12:
7 Arco con apuñalamiento normal
8 Arco directo
- Ataque en ángulo 6:
9 Codo sobre hombro hacia dentro en trenza con corte y vuelta apuñalando
- Ataque en ángulo 3:
10 Angulo agudo girando y puñalada rodeando cuello

II) Agarre invertido:
- Ataque en ángulos 1, 3 o 12:
1 Desvío cruzado con auto apuñalamiento
2 Boqueo, abanico y luxación en arco directo
- Ataque en ángulo 9:
3 Bloqueo y desvío mismo lado con luxación exterior, codazo y corte desarmando
- Ataque en ángulos 9 o 10:
4 Agarre-bloqueo mismo lado y luxación en arco directo
- Ataque en ángulo 12:
5 Doble guardia, luxación codo al tríceps y apuñalar nuca
- Ataque en ángulo 1:
6 Doble guardia, luxación codo en cruz y apuñalar
- Ataque en ángulo 3:
7 Doble guardia inversa y luxación de hombro en espiral