



# YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

## PROGRAMA CINTURÓN AMARILLO



### 1 ATEMIS

#### a) INDIVIDUALES:

1	Puño al frente nudillos arriba
2	Canto de la mano palma arriba
3	Canto de la mano palma abajo
4	Rodillazo vertical
5	Patada frontal
6	Patada lateral

#### b) COMBINACIONES:

1	Patada frontal + puño al frente
2	Rodillazo vertical + canto palma arriba
3	Patada lateral + canto palma abajo
4	Puño + palma arriba + palma abajo

### 2 DEFENSA PERSONAL

*(Agresiones de frente con una mano)*

#### a) AGARRE DE CUELLO:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en cruz
5	Luxación envolvente
6	Luxación en arco y espalda
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Control y patada lateral a la rodilla
11	Rotación de brazo y atemi al codo

#### b) AGARRE DE SOLAPA:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en cruz
5	Lanzamiento de piernas
6	Luxación dedo pulgar
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Control y patada lateral a la rodilla
11	Rotación de brazo y atemi al codo

#### c) AGARRE MUÑECA BAJA MISMO LADO:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en cruz
5	Luxación en arco
6	Luxación de dedos
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Atemi al codo

#### d) AGARRE MUÑECA BAJA CRUZADA:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en cruz
5	Luxación en arco y espalda
6	Luxación de dedos
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### e) AGARRE MUÑECA ALTA MISMO LADO:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en codo
5	Lanzamiento de piernas
6	Luxación al pulgar avanzando
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### f) AGARRE MUÑECA ALTA CRUZADA:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo al triceps
5	Presión cubital + luxación arco/espalda
6	Luxación pulgar mano pecho
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### g) AGARRE BRAZO BAJO MISMO LADO:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación envolvente
5	Lanzamiento de piernas
6	Luxación de dedos
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### h) AGARRE BRAZO BAJO CRUZADO:

1	Salida en círculo por el pulgar
1b	Luxación interior de muñeca
2	Luxación de codo al triceps
3	Triple luxación
4	Luxación envolvente
5	Luxación en arco
6	Luxación del dedo pulgar
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### i) AGARRE DE PELO:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo al triceps
5	Luxación en arco
6	Luxación de dedos
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

### 3 DEFENSA CONTRA GOLPES

#### j) EMPUJÓN AL PECHO:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación muñeca contra el torax
5	Lanzamiento de cadera
6	Lanzamiento de hombro
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

#### k) PUÑO DIRECTO:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo al triceps
5	Estrangulación
6	Lanzamiento de hombro
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

### 4 DEFENSA CONTRA PUÑAL

#### l) AMENAZA DE PUÑAL:

1	Luxación interior de muñeca
2	Luxación exterior de muñeca
3	Triple luxación
4	Luxación de codo en cruz
5	Luxación en arco
6	Luxación de codo sobre hombro
7	Atemi puño al mentón
8	Atemi carótida palma arriba
9	Atemi carótida palma abajo
10	Patada lateral a la rodilla
11	Rotación brazo y atemi al codo

### 5 TRABAJO DE SUELO

#### a) ATEMIS DESDE EL CONTROL:

1	Puño
2	Rodilla

#### b) CONTROL BRAZO Y CUELLO LATERAL:

3	Luxación de codo con mano
4	Luxación de codo con rodilla
5	Luxación de codo con pie
6	Luxación de codo con pierna
7	Luxación de codo con tobillo
8	Luxación ángulo agudo
9	Estrangulación
10	Luxación en zeta al otro brazo

#### c) FORMAS DE EVADIRSE DEL CONTROL:

11	Presión y candado con piernas al cuello
12	Cuchillo al cuello y palmas juntas
13	Control de pierna y volteo

### 6 KATAS

-	Primer kata básico
---	--------------------

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:  
**01/01/2006**  
Última revisión:  
**05/11/2018**

