



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN AZUL



1 ATEMIS

a) INDIVIDUALES:
1 Puño directo
2 Bolea
3 Gancho
4 Crochet
5 Upercot
6 Puño en martillo vertical
7 Puño en martillo a la sien
8 Puño en martillo a genitales
9 Pico de grulla
10 Talón pie descendente / conejo / horiz.
11 Pisotón

b) COMBINACIONES:
<i>(Con 2 manos alternas)</i>
1 P. chino est. + codo asc. + martillo
2 Zarpa tigre + sable genit. + patada lateral
3 Talón mano + patada frontal + c. abajo
<i>(Con 1 mano)</i>
4 Talón mano + codo atrás + patada conejo
5 Zarpa tigre + mart. genit + codo revés
<i>(Para el exámen)</i>
6 Comb. libre 4 golpes (guardia ofensiva)

2 DEFENSA PERSONAL

(Agresiones de costado con dos manos)

a) AGARRE DE CUELLO:
<i>(técnica a mano del mismo lado)</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, esquivia exterior, atemi, atemi
<i>(técnica a mano cruzada)</i>
6 Atemi, luxación mano codo, atemi
7 Atemi, luxación brazos cruz, atemi
8 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
9 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
10 Atemi, esquivia interior, atemi, atemi

b) AGARRE DE BRAZO:
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, luxación zeta vertical, atemi
6 Atemi, lux. ángulo agudo girando, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivia, atemi, atemi

c) AGARRE DE BRAZO ALTO:
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
6 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivia, atemi, atemi

d) AGARRE DE MUÑECA BAJA:
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, lux. aducción perp., atemi
6 Atemi, lux. aducción otra mano, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivia, atemi, atemi

e) AGARRE MUÑECA ALTA:
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, lux. aducción con codo, atemi
6 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivia, atemi, atemi

f) AGARRE BRAZO Y PELO:
<i>(mano izquierda a brazo izquierdo)</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo en codo, atemi
5 Atemi, luxación codo triceps, atemi
6 Atemi, luxación en arco, atemi
7 Atemi, lux. brazos cruzados, atemi
8 Atemi, lux. en zeta vertical, atemi
9 (libre 1) Atemi, atemi, atemi
10 (libre 2) Atemi, atemi, atemi
<i>(mano derecha a brazo izquierdo)</i>
11 Atemi, luxación interior, atemi
12 Atemi, luxación exterior, atemi
13 Atemi, triple luxación, atemi
14 Atemi, luxación codo triceps, atemi
15 Atemi, luxación en arco, atemi
16 Atemi, luxación espalda, atemi

17 Atemi, lux. cruz de frente, atemi
18 Atemi, lux. aducción con codo, atemi
19 (libre 1) Atemi, atemi, atemi
20 (libre 2) Atemi, atemi, atemi

g) AGARRE CUERPO ENCIMA DE BRAZOS:
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación codo en codo, atemi
4 Atemi, lux. envolviente mano codo, at.
5 Atemi, luxación zeta en palanca, atemi
6 Atemi, luxación en arco, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
9 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

h) AGARRE DE CUERPO Y BRAZO PRÓXIMO:
1 Atemi, lux. interior mano codo, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación zeta vertical, atemi
5 Atemi, luxación espalda, atemi
6 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
9 Atemi, esquivia interior, atemi, atemi
10 Atemi, esquivia exterior, atemi, atemi

i) AGARRE CUERPO DEBAJO DE BRAZOS:
1 Atemi, presión laringe, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación de cuello, atemi
5 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
6 Atemi, lanzamiento de pierna, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
9 Atemi, estrangulación, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

3 DEFENSA CONTRA GOLPES

(Ataques de costado)

a) AGARRE DE BRAZO Y ATAQUE DE PALO:
<i>(agarre cruzado) - TODAS INICIAN CON ESQUIVA</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, luxación en arco, atemi
6 Atemi, luxación espalda, atemi
7 Atemi, estrangulación, atemi
8 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
9 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

<i>(agarre mismo lado) - INICIAN CON ESQUIVA</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, lux. cruz de frente, atemi
5 Atemi, luxación en arco, atemi
6 Atemi, luxación ángulo agudo, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
9 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

4 DEFENSA CONTRA PUÑAL

(Ataques de costado)

a) AGARRE CUELLO Y AM. DELANTE BRAZO:
<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVÍO</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación codo en cruz, atemi
4 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzada) - INICIAN CON DESVÍO</i>
6 Atemi, luxación exterior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación en arco, atemi
9 Atemi, luxación zeta delantera, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

b) AGARRE CUELLO Y AM. DETRÁS BRAZO:
<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVÍO</i>
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación mano en codo, atemi
4 Atemi, luxación en arco, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzada) - INICIAN CON DESVÍO</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación zeta directa, atemi
9 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

c) AGARRE BRAZO Y AMENAZA AL CUELLO:
<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVÍO</i>
1
2
3
4
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzada) - INICIAN CON DESVÍO</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, luxación exterior, atemi
8 Atemi, triple luxación, atemi
9 Atemi, lux. codo con codo, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

d) PUÑALADA CIRCULAR PECHO/ESPALDA:

<i>(ataque hacia dentro)- INICIAN CON PARADA</i>
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación mano al codo, atemi
4 Atemi, luxación zeta horizontal, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(ataque de revés)- INICIAN CON PARADA</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación codo con codo, atemi
9 Atemi, luxación ángulo agudo, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

5 TRABAJO DE SUELO

a) AGARRE DE CUELLO ENTRE PIERNAS:
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación cruz de frente, atemi
3 Atemi, luxación dedos, atemi
4 Atemi, luxación cuello, atemi
5 Atemi, esquivia, atemi, atemi

b) AGARRE DE MUÑECAS ENTRE PIERNAS:
6 Atemi, luxación exterior, atemi
7 Atemi, luxación codo con pierna, atemi
8 Atemi, luxación dedos, atemi
9 Atemi, estrangulación, atemi
10 Atemi, esquivia, atemi, atemi

c) DEFENSA CONTRA PUÑETAZOS:
11 Bloqueo, atemi pierna
12 Bloqueo, pie rodilla, atemi

d) CONTROL ENTRE PIERNAS:
13 Luxación de codo en cruz de frente
14 Luxación en ángulo agudo
15 Luxación de muñeca en zeta
16 Llave de pierna atrás
17 Estrangulación mano nuca
18 Atemis (puño/canto, codo/rodilla)

6 KATAS

- Cuarto kata básico
- Kata de las caídas

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:
01/01/2006
Última revisión:
13/11/2018

