



# YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

## PROGRAMA CINTURÓN MARRÓN



### 1 ATEMIS

a) INDIVIDUALES:	
1	Cabeza frontal / occipital / parietal
2	Hombro
3	Cadera
4	Glúteos
5	Borde interno de la mano
6	Dedos en V
7	Pinza al cuello

### b) COMBINACIONES:

(Con 2 manos alternas)	
1	Borde interno, canto nuca, rodilla
2	Codo circ., talon mano, pat. fr. a rodilla
3	Pinza cuello, gancho, codo horizontal
(Con 1 mano)	
4	Palma abajo, rodillazo, codo abajo
5	Dorso puño, martillo genit., pat. lateral
(Para el examen)	
6	Combinación libre 4 golpes + 2 posturas

### 2 DEFENSA PERSONAL

(Agresiones por la espalda con 1 y 2 manos)

#### a) AGARRE DE PELO:

(con una mano)	
1	Atemi, giro int., lux. interior, atemi
2	Atemi, giro ext., lux. exterior, atemi
3	Atemi, giro, triple luxación, atemi
4	Atemi, giro int., lux. cruz frente, atemi
5	Atemi, giro int., luxación arco, atemi
6	Atemi, giro, lux. áng. agudo dir., atemi
7	Atemi, giro, lux. zeta directa, atemi
8	Atemi, giro, lux. codo s. hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### b) AGARRE DE CUELLO:

(con una mano)	
1	Atemi, giro, luxación interior, atemi
2	Atemi, giro, luxación exterior, atemi
3	Atemi, giro, triple luxación, atemi
4	Atemi, giro, lux. codo al triceps, atemi
5	Atemi, giro, luxación de dedos, atemi

6	Atemi, giro, lux. espalda palanca, atemi
7	Atemi, giro, lanz. de piernas, atemi
8	Atemi, giro, lanz. de cadera, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### c) AGARRE PELO Y BRAZO:

(sobre la mano del pelo)	
1	Atemi, giro int., lux. interior, atemi
2	Atemi, giro ext., lux. exterior, atemi
3	Atemi, giro, triple luxación, atemi
4	Atemi, giro, lux. codo al triceps, atemi
5	Atemi, giro int., luxación arco, atemi
6	Atemi, giro, lux. áng. agudo dir., atemi
7	Atemi, giro, lanz. de piernas, atemi
8	Atemi, giro, lanz. de cadera, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### d) AGARRE DE CUELLO:

(con dos manos)	
1	Atemi, giro, luxación interior, atemi
2	Atemi, giro, luxación exterior, atemi
3	Atemi, giro, triple luxación, atemi
4	Atemi, giro, lux. codo al triceps, atemi
5	Atemi, giro int., lux. cruz frente, atemi
6	Atemi, lux. dedos meñiques, atemi
7	Atemi, giro, lanz. de piernas, atemi
8	Atemi, giro, lanz. de cadera, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### e) AGARRE DE BRAZOS:

(con dos manos)	
1	Atemi, giro, atemi, lux. interior, atemi
2	Atemi, giro, atemi, lux. exterior, atemi
3	Atemi, giro, atemi, triple lux., atemi
4	Atemi, giro, at., lux. codo s. hombro, at.
5	Atemi, giro, at., lux. arco/espalda, at.
6	Atemi, giro, atemi, lux. dedos, atemi
7	Atemi, giro, atemi, lanz. cadera, atemi
8	Atemi, giro, atemi, lanz. hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, atemi, atemi, at.
10	(libre 2) Atemi, giro, atemi, atemi, at.

#### f) AGARRE DE MUÑECAS:

(con dos manos)	
1	Atemi, giro, atemi, lux. interior, atemi
2	Atemi, giro, atemi, lux. exterior, atemi
3	Atemi, giro, atemi, triple lux., atemi
4	Atemi, giro, at., lux. codo a triceps, at.
5	Atemi, giro, at., lux. arco/espalda, at.
6	Atemi, giro, at., lux. espalda palanca, at.
7	Atemi, giro, atemi, lux. dedos, atemi
8	Atemi, giro, atemi, lanz. hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, atemi, atemi, at.
10	(libre 2) Atemi, giro, atemi, atemi, at.

#### g) AGARRE DE CUELLO CON EL BRAZO:

1	Atemi, giro, atemi, lux. interior, atemi
2	Atemi, atemi, lux. cruz de espaldas, at.
3	Atemi, giro, atemi, lux. cruz frente, at.
4	Atemi, atemi, lux. codo s. hombro, at.
5	Atemi, giro, atemi, luxación arco, atemi
6	Atemi, giro, at., lux. espalda palanca, at.
7	Atemi, giro, at., lux. áng. agudo, atemi
8	Atemi, atemi, lanz. hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### h) AGARRE CUERPO ENCIMA DE BRAZOS:

1	Atemi, giro, at., lux. aducc. m. pecho, at.
2	Atemi, giro, atemi, lux. exterior, atemi
3	Atemi, giro, atemi, triple lux., atemi
4	Atemi, giro, atemi, luxación arco, atemi
5	Atemi, giro, atemi, lux. Z directa, atemi
6	Atemi, giro, at., lux. áng. agudo, atemi
7	Atemi, giro, atemi, lux. dedos, atemi
8	Atemi, giro, atemi, lanz. hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

#### i) AGARRE CUERPO DEBAJO DE BRAZOS:

1	Atemi, giro, atemi, lux. exterior, atemi
2	Atemi, giro, atemi, triple lux., atemi
3	Atemi, giro, atemi, luxación arco, atemi
4	Atemi, giro, at., lux. espalda palanca, at.
5	Atemi, giro, atemi, lux. Z directa, atemi
6	Atemi, giro, atemi, lux. aducción, atemi
7	Atemi, giro, atemi, lux. dedos, atemi
8	Atemi, coger pierna, lanz. espalda, at.
9	(libre 1) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.
10	(libre 2) Atemi, giro, esquiva, at., at., at.

### 3 DEFENSA PUÑAL/PISTOLA

(Agresiones por la espalda)

#### a) AMENAZA A LA CINTURA:

1	Esquiva, atemi, luxación interior, atemi
2	Esquiva, atemi, luxación exterior, atemi
3	Esquiva, atemi, triple luxación, atemi
4	Esquiva, atemi, lux. mano codo, atemi
5	Esquiva, atemi, atemi, atemi

#### b) AMENAZA A LA NUCA:

1	Esquiva, atemi, luxación interior, atemi
2	Esquiva, atemi, luxación exterior, atemi
3	Esquiva, atemi, triple luxación, atemi
4	Esquiva, atemi, lux. codo s. hombro, at.
5	Esquiva, atemi, atemi, atemi

#### c) AMENAZA A LA CINTURA:

(con agarre de brazo)	
1	Esquiva, atemi, luxación interior, atemi
2	Esquiva, atemi, triple luxación, atemi
3	Esquiva, atemi, lux. codo en codo, at.
4	Esquiva, atemi, lux. áng. agudo, atemi
5	Esquiva, atemi, atemi, atemi

#### d) AMENAZA A LA NUCA:

(con agarre de brazo)	
1	Esquiva, atemi, luxación interior, atemi
2	Esquiva, atemi, triple luxación, atemi
3	Esquiva, atemi, lux. áng. agudo, atemi
4	Esquiva, atemi, lux. codo s. hombro, at.
5	Esquiva, atemi, atemi, atemi

### 4 TRABAJO DE SUELO

#### a) CONTROL PERPEND. CUELLO Y PIERNA:

1	Triple luxación
2	Luxación en zeta
3	Luxación codo cruz en palanca
4	Luxación a la espalda en palanca
5	Luxación en ángulo agudo
6	Llave de piernas

#### b) ATEMIS DESDE EL CONTROL:

7	Puño
8	Codo
9	Rodilla

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

10	Estirar pierna y sacar brazo por encima
11	Estirar pierna y sacar pierna por debajo
12	Sacar brazo por debajo y rodar

#### d) 10 INMOVILIZACIONES:

(cada inmovilización ofrece variantes)	
13	Control cinturón amarillo con variantes
14	Control cinturón naranja con variantes
15	Control inverso con variantes
16	Control cinturón marrón con variantes
17	Control cinturón verde con variantes

#### e) 10 ESTRANGULACIONES:

(cada estrangulación ofrece variantes)	
18	De frente con manos libres
19	De frente con solapas
20	De costado
21	Por la espalda con manos libres
22	Por la espalda con solapas

#### f) LLAVES DE PIERNAS:

23	[Bocarriba] una y dos piernas
24	[Bocabajo] dos piernas
25	[Bocabajo] tobillos dentro y fuera
26	[Bocabajo] piernas cruzadas
27	[Bocabajo] tibia en pierna
28	[Bocabajo] piernas cruzadas con talón
29	[Bocabajo] presión con muñeca
30	[Bocabajo] rotación de pie
31	[Bocabajo] presión con rodilla y codo
32	[Bocabajo] envolviendo pierna

### 5 KATAS

-	Quinto kata básico
-	Kata de los bloqueos

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:  
01/01/2006  
Última revisión:  
15/11/2018

