



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN NARANJA



1 ATEMIS

a) INDIVIDUALES:

- 1 Talón de la mano
- 2 Zarpa de tigre
- 3 Dorso del puño
- 4 Mano en sable de corte
- 5 Mano en sable de punta
- 6 Codo atrás
- 7 Codo arriba
- 8 Codo abajo
- 9 Rodillazo circular
- 10 Patada frontal de empeine
- 11 Patada circular hacia dentro
- 12 Patada circular hacia fuera
- 13 Patada circular baja con tibia

b) COMBINACIONES:

- 1 Rodillazo circular + codo abajo
- 2 Patada circular dentro + dorso puño
- 3 Patada circular fuera + zarpa de tigre
- 4 Codo arriba + codo atrás
- 5 Sable punta + talón mano + sable corte
- 6 Combinación libre 3 golpes (2+1)

2 DEFENSA PERSONAL

(Agresiones de frente con dos manos)

a) AGARRE DE CUELLO:

- 1 Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación brazos cruzados
- 5 Atemi, lanzamiento de cadera
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi de codo al hígado

b) AGARRE DE SOLAPA:

- 1 Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, lanzamiento piernas en círculo
- 5 Atemi, lanzamiento piernas en diagonal
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi doble talón de la mano

c) AGARRE DE MUÑECAS BAJAS:

- 1 Atemi, salida por los pulgares
- 1b Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación en arco
- 5 Atemi, luxación en ángulo agudo

- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi zarpa de tigre

d) AGARRE MUÑECAS ALTAS:

- 1 Atemi, salida por los pulgares
- 1b Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación de codo en codo
- 5 Atemi, lanzamiento de cadera
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi zarpa de tigre

e) AGARRE BRAZOS ABAJO:

- 1 Atemi, salida en círculo por pulgares
- 1b Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación de codo en cruz
- 5 Atemi, luxación muñeca en aducción
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi codo costillas flotantes

f) AGARRE BRAZOS ARRIBA:

- 1 Atemi, salida por los pulgares
- 1b Atemi, luxación interior de muñeca
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, lanzamiento de piernas
- 5 Atemi, lanzamiento de hombro
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi dorso del puño

g) AGARRE UNA MUÑECA BAJA:

- 1 Atemi, salida con ayuda de otra mano
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación perpendicular muñeca
- 5 Atemi, lanzamiento hombros 2 brazos
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi sable centro carotideo

h) AGARRE UNA MUÑECA ALTA:

- 1 Atemi, salida con ayuda de otra mano

- 2 Atemi, luxación interior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación de codo en codo
- 5 Atemi, lanzamiento hombros 2 brazos
- 6 Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9 Atemi, atemi patada lateral a la rodilla
- 10 Atemi, atemi rodilla vientre

i) AGARRE AL CUERPO ENCIMA BRAZOS:

- 1 Atemi, luxación envolvente
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación espalda en palanca
- 5 Atemi, lanzamiento de cadera
- 6 Atemi, atemi a la nuca canto mano
- 7 Atemi, atemi de rodilla al mentón
- 8 Atemi, atemi codo a la nuca
- 9 Atemi, atemi patada lateral a rodilla
- 10 Atemi a tibia, atemi codo mentón

j) AGARRE AL CUERPO DEBAJO BRAZOS:

- 1 Atemi, presión nervio maxilar a y b
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, luxación de cuello
- 5 Atemi, lanzamiento de cadera
- 6 Atemi, atemi a la nuca con codo
- 7 Atemi, atemi a la nuca canto mano
- 8 Atemi a tibia, presión y atemi laringe
- 9 Atemi a tibia, atemi codo mentón
- 10 Atemi a tibia, atemi talón de mano

k) AGARRE DE CUELLO CON BRAZO:

- 1 Atemi, luxación exterior
- 2 Atemi, triple luxación
- 3 Atemi, luxación en arco
- 4 Atemi, luxación zeta delantera
- 5 Atemi, luxación codo sobre hombro
- 6 Atemi, atemi nuca canto mano
- 7 Atemi, atemi nuca con codo
- 8 Atemi, atemi cara con rodilla
- 9 Atemi, atemi codo ascendente atrás
- 10 Atemi, patada circular baja tibia

3 DEFENSA CONTRA GOLPES

a) BOLEA:

- 1 Lanzamiento en círculo, atemi
- 2 Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3 Atemi, triple luxación
- 4 Atemi, lanzamiento de piernas
- 5 Atemi, lanzamiento de cadera
- 6 Atemi, atemi de codo al mentón
- 7 Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8 Atemi, atemi al hígado con codo
- 9 Atemi, atemi a la nuca con codo
- 10 Atemi dorso puño y patada tibia

b) GANCHO:

(Todas comienzan con bloqueo en cruz)

- 1 BC, atemi, luxación interior muñeca
- 2 BC, atemi, luxación exterior muñeca
- 3 BC, atemi, triple luxación
- 4 BC, atemi, luxación envolvente
- 5 BC, atemi, lanzamiento de piernas
- 6 BC, atemi sien, atemi mentón
- 7 BC, atemi sien, atemi palma arriba
- 8 BC, at. dorso puño, pat. circular con tibia
- 9 BC, atemi carótida, atemi talón mano
- 10 BC, atemi genitales, atemi codo nuca

c) PATADA FRONTAL:

- 1 Esq. ext. mano izqda., lanz., atemi
- 2 Esq. ext. mano dcha., lanz. piernas, atemi
- 3 Esq. ext., low kick, estrangulación
- 4 Esq. int., zarpa tigre, lanz. piernas
- 5 Esq. int., rodilla genitales, codo nuca
- 6 Esq. int., palma abajo, pat. lat. a rodilla
- 7 Esq. int., luxación pierna, atemi puño
- 8 Esq. int., atemi mentón, atemi genitales
- 9 Esq. int., patada genitales, rodillazo cara
- 10 Esq. int. g., patada genitales, canto nuca

d) PALO / OBJETO CONTUNDENTE:

- 1 Tai Sabaki, luxación interior, atemi
- 2 Tai Sabaki, luxación exterior, atemi
- 3 Bloqueo cruz, triple luxación, atemi
- 4 Bloqueo cruz, lux. codo triceps, atemi
- 5 Bloqueo atrás, lanz. piernas, atemi
- 6 Esquiva int., lanzamiento hombro, atemi
- 7 Esq. int., luxación cruz de frente, atemi
- 8 Esq. int., atemi codo hígado, atemi sién
- 9 Esq. int., atemi zarpa tigre, atemi palma abajo
- 10 Esq. exterior, estrangulación, atemi

4 DEFENSA CONTRA PUÑAL

a) AMENAZA AL CUELLO:

- 1 Tai-Sabaki, atemi, luxación interior
- 2 Tai-Sabaki, atemi, luxación exterior
- 3 Tai-Sabaki, atemi, triple luxación
- 4 Tai-Sabaki, atemi, luxación codo en codo
- 5 Esquiva int., atemi, luxación arco
- 6 Esquiva ext., atemi, lux. codo en hombro
- 7 Esquiva ext., atemi, lux. zeta delantera
- 8 Esq. int., atemi, lux. angulo agudo directo
- 9 Esq. int., atemi zarpa, atemi codo atrás
- 10 Esquiva int., rodillazo, atemi codo nuca

b) PUÑALADA BAJA AL VIENTRE:

- 1 Parada cruz, atemi, luxación interior
- 2 Parada cruz, atemi, luxación exterior
- 3 Parada cruz, atemi, triple luxación
- 4 Parada cruz, atemi, lux. codo en codo
- 5 Parada cruz, atemi, luxación envolvente
- 6 Parada ½ cruz, atemi, lux. codo cruz
- 7 Parada ½ cruz, atemi, lux. codo hombro

- 8 Parada ½ cruz, atemi, luxación arco
- 9 Par. ½ cruz, p. mentón, pat. circ. tibia
- 10 Par. ½ cruz, talon mano, carót. p. abajo

c) PUÑALADA ALTA AL PECHO:

- 1 Parada ½ cruz, atemi, luxación interior
- 2 Parada ½ cruz, atemi, luxación exterior
- 3 Parada cruz, atemi, triple luxación
- 4 Parada ½ cruz, lux. codo sl. triceps, atemi
- 5 Par. cruz, atemi, lux. codo en hombro
- 6 Parada cruz, atemi, lux. ángulo agudo
- 7 Parada cruz, atemi, luxación en arco
- 8 Parada cruz, atemi, luxación espalda
- 9 Parada cruz, atemi puño, rodilla vientre
- 10 Parada cruz, atemi sien, atemi hígado

5 DEFENSA CONTRA PISTOLA

a) AMENAZA DE FRENTE:

- 1 Tai-Sabaki, atemi, luxación interior
- 2 Tai-Sabaki, atemi, luxación exterior
- 3 Tai-Sabaki, atemi, triple luxación
- 4 Tai-Sabaki, atemi, lux. zeta delantera
- 5 Tai-Sabaki, atemi, lux. codo en cruz
- 6 Tai-Sabaki, atemi, lux. codo en hombro
- 7 Tai-Sabaki, atemi, lux. ángulo agudo
- 8 Tai-Sabaki, atemi, lux. en arco
- 9 Tai-Sabaki, atemi, lux. dedo en gatillo
- 10 Pat. circular fuera, lanz. piernas, atemi

6 TRABAJO DE SUELO

a) ATEMIS DESDE EL CONTROL:

- 1 Puño
- 2 Codo
- 3 Rodilla

b) CONTROL LONGITUDINAL + VARIANTES:

- 4 Luxación de codo con apoyo
- 5 Luxación de hombro en ángulo agudo
- 6 Luxación de hombro a la espalda
- 7 Cambio de brazo con control con tibia

c) FORMAS DE EVADIRSE DEL CONTROL:

- 8 Péndulo
- 9 Gamba
- 10 Presiones y atemi de rodilla

7 KATAS

- Segundo kata básico

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:
01/01/2006
Última revisión:
09/11/2018

