



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN VERDE



1 ATEMIS

a) INDIVIDUALES:
1 Puño nudillos afuera (puño chino)
2 Puño nudillos abajo
3 Dedos doblados nudillos afuera
4 Dedos doblados nudillos arriba
5 Codo horizontal hacia delante
6 Codo horizontal hacia atrás
7 Golpe y barrido con la planta del pie
8 Patada circular de empeine
9 Patada atrás

b) COMBINACIONES:

<i>(Con 2 manos alternas)</i>	
1	Puño + patada + sable abajo
2	Palma arriba + palma abajo + patada
3	Palma abajo + puño chino + patada
<i>(Con 1 mano)</i>	
4	Palma arriba + palma abajo + rodilla
5	Palma abajo + puño + patada
<i>(Para el examen)</i>	
6	Combinación libre 4 golpes (2 + 2)

2 DEFENSA PERSONAL

(Agresiones de costado con una mano)

a) AGARRE DE CUELLO (Normal/Cruzado):

1	Atemi, luxación interior, atemi
2	Atemi, luxación exterior, atemi
3	Atemi, triple luxación, atemi
4	Atemi, luxación codo cruz, atemi
5	Atemi, luxación envolvente, atemi
6	Atemi, luxación en arco, atemi
7	Atemi, luxación dedos, atemi
8	Atemi, salida cuello, atemi
9	Atemi, desvío exterior, atemi, atemi
10	Atemi, desvío interior, atemi, atemi

b1) AGARRE DE CUELLO CON BRAZO:

1	Atemi, luxación a la espalda, atemi
2	Atemi, luxación exterior, atemi
3	Atemi, triple luxación, atemi
4	Atemi, luxación envolvente, atemi
5	Atemi, luxación en arco, atemi
6	Atemi, luxación zeta horizontal, atemi
7	Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
8	Atemi, sutemi, atemi
9	Atemi, esquivia interior, atemi, atemi
10	Atemi, esquivia exterior, atemi, atemi

b2) AGARRE CUELLO BRAZO + PUÑETAZO:

1	Bloqueo, atemi, triple luxación, atemi
2	Bloqueo, atemi, luxación arco, atemi

b3) AGARRE CUELLO BRAZO + LANZAMIENTO:

1	Presión cara, atemi rodilla, lux. codo
---	--

c) AGARRE DE BRAZO (Normal/Cruzado):

1	Atemi, salida por el pulgar, atemi
1b	Atemi, luxación interior, atemi

2	Atemi, luxación exterior, atemi
3	Atemi, triple luxación, atemi
4	Atemi, luxación codo triceps, atemi
5	Atemi, luxación envolvente atemi
6	Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7	Atemi, luxación en arco, atemi
8	Atemi, luxación dedos, atemi
9	(libre 1) Atemi, esquivia, atemi, atemi
10	(libre 2) Atemi, esquivia, atemi, atemi

d) AGARRE DE MUÑECA (Normal/Cruzado):

1	Atemi, salida por el pulgar, atemi
1b	Atemi, luxación interior, atemi
2	Atemi, luxación exterior, atemi
3	Atemi, triple luxación, atemi
4	Atemi, luxación codo en cruz, atemi
5	Atemi, luxación en arco, atemi
6	Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
7	Atemi, lanzamiento de hombro, atemi
8	Atemi, luxación dedos, atemi
9	(libre 1) Atemi, esquivia, atemi, atemi
10	(libre 2) Atemi, esquivia, atemi, atemi

e) AGARRE BRAZO ALTO (Normal/Cruzado):

1	Atemi, salida por el pulgar, atemi
1b	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 cruz de frente, atemi
7	Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8	Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
9	(libre 1) Atemi, esquivia, atemi, atemi
10	(libre 2) Atemi, esquivia, atemi, atemi

f) AGARRE MUÑECA ALTA (Normal/Cruz.):

1	Atemi, salida por el pulgar, atemi
1b	Atemi, luxación interior, atemi
2	Atemi, luxación exterior, atemi
3	Atemi, triple luxación, atemi
4	Atemi, luxación codo en codo, atemi
5	Atemi, luxación en arco, atemi
6	Atemi, luxación del pulgar, atemi
7	Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8	Atemi, lanzamiento de hombro, atemi
9	(libre 1) Atemi, esquivia, atemi, atemi
10	(libre 2) Atemi, esquivia, atemi, atemi

3 DEFENSA CONTRA GOLPES

(Ataques de costado)

a) PATADA CIRCULAR:

<i>(ataque hacia pecho o espalda alternativamente)</i>	
1	Esquivia int., atemi, luxación pie, atemi
2	Esquivia int., atemi, lanz. pierna, atemi
3	Esq. int., atemi, lanz. otra pierna, atemi
4	Esq. Interior, atemi, sasae, atemi
5	Esq. int., uraken, codo abajo, barrido
6	Esq. int., at. genitales, at.codo, at. rodilla

7	Esq. int., at.codo, estr. frente, rodillazo
8	Esq. int., at. carótida, sasae, atemi
9	Esquivia interior, atemi, atemi, atemi
10	Esquivia exterior, atemi, atemi, atemi

b) PUÑO DIRECTO A LA CARA:

(con puño normal o cruzado alternativamente)

1	Desvío int., atemi, lux. Interior, atemi
2	Desvío int., atemi, lux. Exterior, atemi
3	Desvío int., atemi, triple luxación, atemi
4	Desvío ext., atemi, lux. codo triceps, at.
5	Desvío int., at., lux. codo envolvente, at.
6	Esquivia int., atemi, lanz. piernas, atemi
7	Esquivia int., atemi, lanz. cadera, atemi
8	Esquivia int., atemi, lanz. hombro, atemi
9	Esq.int., codo mentón, hígado, mart. gen.
10	Esquivia interior, atemi, atemi, atemi

c) ATAQUE DE PALO CORTO:

1	Desvío int., atemi, lux. Interior, atemi
2	Desvío ext., at., lux. exterior atemi
3	Parada cruz, atemi, triple luxación, atemi
4	Parada cruz, at., lux. codo triceps, atemi
5	Parada cruz, atemi, luxación arco, atemi
6	Par. Cruz, at., lux. codo sobre hombro, at.
7	Parada cruz, atemi, lanz. piernas, atemi
8	Parada cruz, atemi, lanz. hombros, atemi
9	(libre 1) Parada cruz, atemi, atemi, atemi
10	(libre 2) Parada cruz, atemi, atemi, atemi

4 DEFENSA CONTRA PUÑAL

(Ataques de costado)

a) AMENAZA DELANTE DEL BRAZO:

(normal y cruzado alternativamente)

1	Desvío int., atemi, lux. interior, atemi
2	Desvío ext., atemi, lux. exterior, atemi
3	Desvío int., atemi, triple luxación, atemi
4	Desvío int., at., lux. codo en codo, atemi
5	Desvío int., at., lux. codo en cruz, atemi
6	Desvío int., at., ang. agudo directo, atemi
7	Desv. int., at., lux. codo sobre hombro, at.
8	Desv. int., at., lux. ang. agudo girando, at.
9	(libre 1) Desvío int., atemi, atemi, atemi
10	(libre 2) Desvío int., atemi, atemi, atemi

b) AMENAZA DETRÁS DEL BRAZO:

(agresor con mano cruzada)

1	Desvío ext., atemi, lux. Interior, atemi
2	Desv.ext., atemi, lux.codo en hombro, at.
3	Desv. ext., at., lux.ang. agudo girando, at.
4	Desv. ext., at., lux. zeta delantera, atemi
5	Desvío exterior, atemi, atemi, atemi
<i>(agresor con mano del mismo lado)</i>	
6	Desvío ext., atemi, lux. exterior, atemi
7	Desvío ext., atemi, triple luxación, atemi
8	Desv. ext., atemi, lux. mano codo, atemi
9	Desvío ext., at., luxación en arco, atemi
10	Desvío exterior, atemi, atemi, atemi

c) AMENAZA AL CUELLO:

(agresor con mano del mismo lado)

1	Desvío int., atemi, lux. interior, atemi
2	Desvío ext., atemi, lux. exterior, atemi
3	Desvío int., atemi, triple luxación, atemi
4	Desv. ext., at., lux. ang. ag. directo, atemi
5	Desvío exterior, atemi, atemi, atemi

(agresor con mano cruzada)

6	Desvío int., atemi, lux. exterior, atemi
7	Desvío ext., atemi, triple luxación, atemi
8	Desvío int., atemi, luxación arco, atemi
9	Desvío int., atemi, zeta delantera, atemi
10	Desvío interior, atemi, atemi, atemi

d) PUÑALADA BAJA (Normal/Cruzado):

1	Parada cruz, atemi, lux. exterior, atemi
2	Parada cruz, atemi, lux. exterior, atemi
3	Parada cruz, atemi, triple luxación, atemi
4	Parada cruz, atemi, lux. mano codo, at.
5	Parada cruz, at., lux. zeta horizontal, at.
6	Parada ½ cruz, at., lux. codo cruz, atemi
7	Par. ½ cruz, at., lux. codo en hombro, at.
8	Parada ½ cruz, atemi, lux. en arco, atemi
9	(libre 1) Par. ½ cruz, atemi, atemi, atemi
10	(libre 2) Par. ½ cruz, atemi, atemi, atemi

e) PUÑALADA ALTA:

(normal y cruzado alternativamente)

1	Parada ½ cruz, atemi, lux. interior, atemi
2	Parada ½ cruz, atemi, lux. exterior, atemi
3	Parada cruz, atemi, lux. codo en codo, at.
4	Parada cruz, at., triple luxación, atemi
5	Parada cruz, at., lux. ang. agudo, atemi
6	Parada cruz, atemi, luxación arco, atemi
7	Parada cruz, atemi, lux. espalda, atemi
8	Parada cruz, at., lux. codo en hombro, at.
9	Esquivia exterior, atemi, atemi, atemi
10	Esquivia interior, atemi, atemi, atemi

5 DEFENSA CONTRA PISTOLA

(Ataques de costado)

a) AMENAZA DELANTE DEL BRAZO:

(normal y cruzado alternativamente)

1	Desvío int., atemi, lux. interior, atemi
2	Desvío ext., atemi, lux. exterior, atemi
3	Desvío int., atemi, triple luxación, atemi
4	Desvío int., atemi, lux. codo en cruz, at.
5	Desvío ext., atemi, luxación arco, atemi
6	Desvío ext., at., lux. codo en hombro, at.
7	Desvío int., at., lux. ang. agudo, atemi
8	Desvío int., at., lux. zeta delantera, atemi
9	(libre 1) Desvío int., atemi, atemi, atemi
10	(libre 2) Desvío int., atemi, atemi, atemi

b) AMENAZA DETRÁS DEL BRAZO:

(agresor con mano cruzada)

1	Desvío int. Atemi, lux. Interior, atemi
2	Desvío int., at. lux. codo en hombro, at.
3	Desvío int., at., triple luxación, atemi
4	Desvío int., at., lux. zeta delantera, atemi
5	Desvío interior, atemi, atemi, atemi

(agresor con mano del mismo lado)

6	Desvío ext., atemi, lux. exterior, atemi
7	Desvío ext., atemi, triple luxación, atemi
8	Desv. ext., atemi, lux. envolvente, atemi
9	Desvío ext., atemi, lux. arco, atemi
10	Desvío ext., atemi, atemi, atemi

6 TRABAJO DE SUELO

a) ATEMIS DESDE EL SUELO:

1	Con mano (mano abierta y puño)
2	Con codo (todas las trayectorias)
3	Con pie (frontal, lateral y circular)
4	Con rodilla (frontal y circular)

b) LLAVES DE PIERNAS:

5	Talón-planta (hacia atrás y lateral)
6	Empeine-planta (hacia atrás y lateral)
7	Tijera empeine-corvas
8	Tijera talones-rodillas

c) CONTROL A CABALLO:

9	Luxación de codo en cruz de frente
10	Triple luxación con pierna
11	Luxación de codo hacia atrás
12	Luxación de codo con piernas (pie axila)
13	Luxación en ángulo agudo

d) ATEMIS DESDE EL CONTROL:

14	Puño
15	Con la mano abierta
16	Codo
17	Rodilla

e) FORMAS DE EVADIRSE DEL CONTROL:

18	Presión en codo y girar
19	Presión pierna candado y girar

f) AGRESOR A CABALLO + AGARRE CUELLO:

20	Atemi, estrangulación en pinza, atemi
21	Atemi, luxación cruz de frente, atemi

g) AGRESOR CABALLO + AGARRE MUÑECAS:

22	Atemi, luxación exterior, atemi
23	Atemi, luxación de dedos, atemi

h) AGRESOR CABALLO + GOLPES DE PUÑO:

24	Atemi, lanzamiento por hombro, atemi
----	--------------------------------------

7 KATAS

-	Tercer kata básico
---	--------------------

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:
01/01/2006
Última revisión:
12/11/2018

