



# YAWARA - JITSU



## DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 5º DAN

### 1. DEFENSA PERSONAL - CONTRAS

#### a) Contras de luxaciones

##### - Luxación interior de muñeca

Luxación interior  
Triple luxación  
Luxación a la espalda  
Luxación zeta palma arriba  
Lanzamiento hombros dos brazos

##### - Luxación exterior de muñeca

Luxación interior  
Luxación exterior  
Triple luxación  
Luxación triceps girando  
Luxación zeta palma arriba

##### - Triple luxación

Triple luxación  
Luxación en arco  
Luxación codo en codo  
Luxación en zeta  
Lanzamiento de hombros dos brazos

##### - Luxación de codo en cruz

Luxación interior  
Luxación en arco  
Luxación de codo en cruz  
Luxación en ángulo agudo girando  
Luxación de codo sobre hombro

##### - Luxación envolvente

Luxación en arco  
Triple luxación  
Luxación exterior  
Luxación codo en codo  
Lanzamiento cogiendo pierna

##### - Luxación a la espalda

Luxación en ángulo agudo  
Luxación interior  
Barrido girando  
Luxación de codo en cruz  
Golpe de codo

#### b) Contras de estrangulaciones

##### - Pinza a la tráquea de frente

Luxación dedo pulgar  
Golpe con antebrazo + codazo + estrangulación

##### - Muñeca tráquea y mano nuca

Triple luxación  
Estrangulación lateral y lanzamiento

##### - Palmas juntas por la espalda

Control brazo, codazo y luxación en arco  
Control brazo, codazo y lanzamiento

##### - Mataleón

Control brazo y luxación de dedo  
Control, codazo y lanzamiento

#### c) Contras de proyecciones

##### - O-soto-gari

O-soto-gari

##### - De-ashi-barai

De-ashi-barai

##### - Hiza-guruma

O-uchi-gari

##### - O-uchi-gari

Soto-gake

##### - O-goshi

Luxación de cuello

##### - Ippon-seoe-nage

Sutemi

##### - Tomoe-nage

O-uchi-gari

### 2. KATAS

Kata de un puñal  
Kata de los dos puñales

### 3. MANEJO DEL PUÑAL

#### a) Agarres

- Normal cielo  
- Invertido tierra

#### b) Guardias

- Guardia oculta  
- Guardia adelantada agarre normal cielo  
- Guardia adelantada agarre invertido tierra

#### c) Bloqueos cortantes agarre normal

- Alto por dentro  
- Alto por fuera  
- Dentro  
- Fuera  
- Bajo contra patada por dentro  
- Bajo contra patada por fuera

#### d) Bloqueos cortantes agarre invertido

- Alto con filo por fuera  
- Alto con filo por dentro  
- Alto por fuera con enganche  
- Dentro con filo  
- Dentro con enganche  
- Fuera con filo  
- Fuera con enganche  
- Bajo contra patada interior con filo  
- Bajo exterior envolviendo pierna y clavando

#### e) Cortes con agarre normal

- Arriba  
- Abajo  
- Dentro  
- Fuera

#### f) Cortes con agarre invertido

- Arriba  
- Dentro  
- Fuera

#### g) Puñaladas agarre normal/invertido

- Carótidas  
- Tráquea  
- Corazón  
- Hígado  
- Bazo  
- Ingles  
- Genitales  
- Femoral

#### h) Series técnicas

- Bloqueos agarre normal/cielo  
Interior + corte carótida + puñalada corazón  
Exterior + corte carótida + puñalada hígado/corazón  
Alto interior + corte carótida + puñalada corazón  
Alto exterior + corte carótida + puñalada corazón  
Bajo interior + corte ingles + puñalada tráquea  
Bajo exterior + corte carótida + puñalada hígado  
- Bloqueos agarre invertido/tierra  
Interior cortante + corte carótida + puñalada corazón  
Exterior cortante + corte carótida + p. corazón/hígado  
Interior enganche + corte tráquea + puñalada carótida  
Exterior enganche + corte tráquea + puñalada carótida  
Alto ext. cortante + c. carótida + puñalada corazón  
Alto ext. enganche + corte tráquea + puñal. carótida  
Bajo ext. enganche + corte femoral + puñal. carótida  
Bajo ext. enganche + corte tráquea + puñal. carótida  
Bajo interior corte + corte carótida + puñal.corazón

#### i) Combate libre

- Manos libres contra puñal  
- Puñal contra manos libres  
- Puñal contra golpes  
- Puñal contra puñal  
- Puñal contra palo

### 4. TESINA

a) 20 técnicas originales  
b) 1 Kata original de 30 a 40 movimientos.