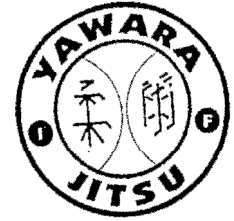




YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN MARRÓN

1. ATEMIS:

- Cabeza frontal/occipital/parietal
- Hombro
- Cadera
- Gluteos
- Borde interno de la mano
- Dedos en V
- Pisoton

COMBINACIONES DEFENSA PERSONAL

Combinaciones 2 manos alternas:

- Borde interno, canto nuca, rodilla
- Codo circular, talon mano, patada frontal a rodilla
- Pinza cuello, gancho inverso, codo horizontal

Combinaciones 1 mano:

- Palma abajo, rodillazo, codo abajo
- Dorso del puño, martillo genitales, patada lateral

Combinación libre de 4 golpes y 2 posturas

2. DEFENSA PERSONAL AGARRES

Agresiones por la espalda con una y dos manos

- Agarre de pelo con una mano:
1° forma: Atemi giro interior lux. int. de muñeca atemi
2° forma: Atemi giro exterior lux. ext. de muñeca atemi
3° forma: Atemi giro triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro int. luxación cruz de frente atemi
5° forma: Atemi giro interior luxación en arco atemi
6° forma: Atemi giro lux. ángulo agudo directo atemi
7° forma: Atemi giro lux. zeta directa atemi
8° forma: Atemi giro lux. codo sobre hombro atemi
9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- Agarre de cuello con una mano:
1° forma: Atemi giro luxación interior de muñeca atemi
2° forma: Atemi giro lux. exterior de muñeca atemi
3° forma: Atemi giro triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro lux. de codo al triceps atemi
5° forma: Atemi giro luxación de dedos atemi
6° forma: Atemi giro lux. espalda palanca atemi
7° forma: Atemi giro lanzamiento de piernas atemi
8° forma: Atemi giro lanzamiento de cadera atemi
9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- Agarre de pelo y brazo (sobre mano del pelo):
1° forma: Atemi giro interior lux. interior atemi
2° forma: Atemi giro exterior lux. exterior atemi
3° forma: Atemi giro triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro luxación de codo al triceps atemi

- 5° forma: Atemi giro luxación en arco atemi
- 6° forma: Atemi giro lux. ang. agudo directo atemi
- 7° forma: Atemi giro lanzamiento de piernas atemi
- 8° forma: Atemi giro lanzamiento de cadera atemi
- 9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- 10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- d) Agarre de cuello con dos manos:
1° forma: Atemi giro lux. interior de muñeca atemi
2° forma: Atemi giro luxación ext. de muñeca atemi
3° forma: Atemi giro triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro luxación codo al triceps atemi
5° forma: Atemi giro luxación cruz de frente atemi
6° forma: Atemi luxación dedos meñiques atemi
7° forma: Atemi lanzamiento de piernas atemi
8° forma: Atemi lanzamiento de cadera atemi
9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- e) Agarre de brazos:
1° forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi
2° forma: Atemi giro atemi lux. exterior atemi
3° forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro at. lux. codo sobre hombro at.
5° forma: Atemi giro atemi lux. a la espalda atemi
6° forma: Atemi giro atemi lux. de dedos atemi
7° forma: Atemi giro atemi lanz. de cadera atemi
8° forma: Atemi giro atemi lanz. de hombro atemi
9° forma: Atemi giro atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro atemi atemi atemi
- f) Agarre de muñecas:
1° forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi
2° forma: Atemi giro atemi lux. exterior atemi
3° forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro atemi lux. codo al triceps atemi
5° forma: Atemi giro atemi lux. arco/espalda atemi
6° forma: Atemi giro at. lux. espalda palanca atemi
7° forma: Atemi giro atemi lux. dedos atemi
8° forma: Atemi lanzamiento de hombro atemi
9° forma: Atemi giro atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro atemi atemi atemi
- g) Agarre de cuello con el brazo:
1° forma: Atemi giro atemi lux. interior atemi
2° forma: Atemi atemi lux. cruz de espaldas atemi
3° forma: Atemi giro atemi lux. cruz de frente atemi
4° forma: Atemi atemi lux. codo sobre hombro atemi
5° forma: Atemi giro atemi lux. en arco atemi
6° forma: Atemi giro at. lux. espalda palanca atemi
7° forma: : Atemi giro atemi lux. angulo agudo atemi
8° forma: Atemi atemi lanzamiento de hombro atemi

- 9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
 - 10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
 - h) Agarre al cuerpo por encima de los brazos:
1° forma: Atemi giro atemi luxación aducción atemi
2° forma: Atemi giro atemi luxación exterior atemi
3° forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi
4° forma: Atemi giro atemi luxación en arco atemi
5° forma: Atemi giro atemi luxación Z directa atemi
6° forma: Atemi giro atemi lux. angulo agudo atemi
7° forma: Atemi giro atemi luxación dedos atemi
8° forma: Atemi giro atemi lanz. de hombro atemi
9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
 - i) Agarre al cuerpo por debajo de los brazos:
1° forma: Atemi giro atemi luxación exterior atemi
2° forma: Atemi giro atemi triple luxación atemi
3° forma: Atemi giro atemi luxación en arco atemi
4° forma: Atemi giro at. lux. espalda en palanca atemi
5° forma: Atemi giro atemi luxación Z directa atemi
6° forma: Atemi giro atemi luxación aducción atemi
7° forma: Atemi giro atemi luxación dedos atemi
8° forma: Atemi coger pierna lanz. espaldas atemi
9° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
10° forma: Atemi giro esquiva atemi atemi atemi
- ### 3. DEFENSA CONTRA PUÑAL/PISTOLA
- Amenaza de puñal/pistola a la cintura:
1° forma: Esquiva atemi luxación interior atemi
2° forma: Esquiva atemi luxación exterior atemi
3° forma: Esquiva atemi triple luxación atemi
4° forma: Esquiva atemi luxación mano codo atemi
5° forma: Esquiva atemi atemi atemi
 - Amenaza de puñal/pistola a la nuca:
1° forma: Esquiva atemi luxación interior atemi
2° forma: : Esquiva atemi luxación exterior atemi
3° forma: Esquiva atemi triple luxación atemi
4° forma: Esquiva atemi lux. codo sobre hombro atemi
5° forma: Esquiva atemi atemi atemi
 - Agarre de brazo y amenaza de puñal/pistola cintura:
1° forma: Esquiva atemi luxación interior atemi
2° forma: Esquiva atemi triple luxación atemi
3° forma: Esquiva atemi lux. codo en codo atemi
4° forma: Esquiva atemi lux. áng. agudo atemi
5° forma: Esquiva atemi atemi atemi
 - Agarre de brazo y amenaza de puñal/pistola nuca:
1° forma: Esquiva atemi luxación interior atemi
2° forma: : Esquiva atemi triple luxación atemi
3° forma: Esquiva atemi lux. ang. agudo atemi
4° forma: Esquiva atemi lux. codo sobre hombro atemi
5° forma: Esquiva atemi atemi atemi

5° forma: Esquiva atemi atemi atemi

4. TRABAJO DE SUELO

Control perpendicular de cuello y pierna:

- Triple luxación
- Luxación en zeta
- Luxación codo cruz en palanca
- Luxación en ángulo agudo
- Luxación a la espalda en palanca
- Llave de piernas

Atemis desde el control:

- De puño
- De codo
- De rodilla

Formas de evadirse del control:

- Estirar pierna y sacar brazo por encima
- Estirar pierna y sacar pierna por debajo
- Sacar brazo por debajo y rodar

10 inmovilizaciones:

- Control de cinturón amarillo con variantes
- Control de cinturón naranja con variantes
- Control de cinturón verde con variantes
- Control inverso con variantes
- Control de cinturón marrón con variantes

10 estrangulaciones:

- Estrangulaciones de frente manos libres
- Estrangulaciones de frente con solapas
- Estrangulaciones de costado
- Estrangulaciones por la espalda manos libres
- Estrangulaciones por la espalda con solapas

10 Llaves de piernas:

- Bocarriba una y dos piernas
- Bocabajo dos piernas
- Bocabajo tobillos dentro y fuera
- Bocabajo piernas cruzadas
- Bocabajo tibia en pierna
- Bocabajo piernas cruzadas con talón
- Bocabajo rotación de pié
- Bocabajo presión con muñeca
- Bocabajo presión con rodilla y codo
- Bocabajo envolviendo pierna

5. KATAS

5° kata básico

Kata de los bloques