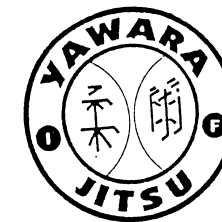




YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

1. DEFENSA PERSONAL

Defensa contra dos agresores

a) Defensa contra agarres:

- 1º Defensa contra agarre de frente y derecha
- 2º Defensa contra agarre de frente e izquierda
- 3º Defensa contra agarre de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra agarre por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra agarre por la derecha y por la espalda
- 6º Defensa contra agarre por la izquierda y por espalda

b) Defensa contra golpes :

- 1º Defensa contra golpe de frente y derecha
- 2º Defensa contra golpe de frente e izquierda
- 3º Defensa contra golpe de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra golpe por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra golpe por la derecha y por la espalda
- 6º Defensa contra golpe por la izquierda y por espalda

c) Defensa contra armas:

- 1º Defensa contra agresión de frente y derecha
- 2º Defensa contra agresión de frente e izquierda
- 3º Defensa contra agresión de frente y por la espalda
- 4º Defensa contra agresión por la derecha e izquierda
- 5º Defensa contra agresión por la derecha y por espalda
- 6º Defensa contra agresión por la izquierda y espalda

d) Defensa contra agresiones combinadas:

- 1º Defensa contra agarres y golpes
- 2º Defensa contra agarres y armas
- 3º Defensa contra golpes y armas

2. KATAS

Kata del palo corto con ambas manos
Kata de los dos palos cortos

3. PRESIONES NERVIOSAS

Sién
Oreja
Nariz
Labio
Mentón
Maxilar
Tráquea
Base de la tráquea
Cuello nervio neumo-gástrico
Cuello esterno-cleido-mastoideo
Costillas nervio torácico largo
Supraescapular
Nervio cubital
Antebrazo
Ángulo pulgar-índice
Genitales

Hueco poplíteo exterior
Gemelo interno
Tibia baja interior
Base del dedo meñique del pie

Aplicación práctica

4. MANEJO DEL PALO CORTO

a) Agarres

Normal, central, invertido y doble agarre

b) Guardias y cambios de guardia

Normal, central, invertida y doble agarre

c) Giros

- Con un bastón
Ascendente sencillo
Ascendente doble
Descendente sencillo
Descendente doble
Horizontal
Descendente sencillo/doble agarre invertido

- Con dos bastones

Vertical

Horizontal

Oblicuo

d) Golpes

- Agarre normal
Descendente
Ascendente
Dentro
Fuera
Dentro inverso
Genitales delante
Genitales detrás
Punta
Base descendente/dentro/fuera
- Agarre central
Látigo
Norte/sur/este/oeste
Martillo
- Agarre invertido
Ascendente
Dentro
Fuera
Punta delantera
Punta delantera de revés
Punta trasera descendente
Codo atrás alto/bajo
- Doble agarre
Frontal horizontal
Remo con ambas puntas

Dentro/Fuera

e) Bloqueos y desvíos

- Agarre normal
Bloqueo alto
Bloqueo dentro
Bloqueo fuera
Bloqueo oblicuo dentro/fuera
Desvío bajo interior/exterior
Desvío alto interior/exterior

- Agarre invertido
Bloqueo alto
Bloqueo bajo
Bloqueo dentro
Bloqueo fuera
Desvío alto interior/exterior
Desvío bajo interior/exterior

f) Combinaciones de golpes

- Desde bloqueo interior/bloqueo bajo
Fuera + dentro + ascendente
Ascendente + dentro + fuera
- Desde bloqueo exterior/bloqueo alto
Dentro + arriba + abajo
Abajo + arriba + dentro

g) Defensa contra agarres

- Agarre de cuello - bastón en el lado contrario
Arco, espalda, externa en trenza, ángulo agudo, ángulo agudo doble agarre, cruz agarre invertido.
- Agarre de cuello - bastón en el mismo lado
Codo en cruz, envolvente, interior en trenza, triceps, aducción, ángulo agudo agarre invertido.
- Agarre de solapa derecha/izquierda
Presión y estrangulación
- Agarre de muñeca libre mismo lado
Atemi genitales y luxación a la espalda
- Agarre de muñeca libre diagonal
Atemi costillas y luxación codo en cruz

h) Defensa contra golpes

- Directo con mano derecha/izquierda
Desvío + presión cuello + lanzamiento + atemi
- Bolea con mano derecha
Bloqueo, golpe, luxación arco
- Bolea con mano izquierda

- Patada frontal

Esquiva int/ext. + presión tibia + lanzam. + golpe

i) Defensa contra palo

- Ataque descendente
Bloqueo interior + brazo a la espalda + golpe
Bloqueo exterior + golpe dorso mano + golpe
-Ataque horizontal hacia dentro
Bloqueo + torsión interior + deslizar palo + golpe
Bloqueo + golpe costado + golpe dorso mano + golpe
- Ataque horizontal hacia fuera
Bloqueo + golpe a la mano con base + golpe
Bloqueo + envolver brazo + golpe dedos + golpe

j) Estrangulaciones

- Agarre normal
Mataleón delante, detrás y lateral
- Doble agarre
Guillotina lateral
- Agarre invertido
Delante, detrás y lateral

k) Barridos

- Agarre normal fuera/dentro
- Agarre central delante/detrás
- Agarre invertido fuera/dentro
- Doble agarre delante/detrás

l) Sueltas

- Agarre muñeca baja/alta mismo lado/cruzada
Golpe muñeca/brazo con palo + golpe
Presión sobre muñeca + golpe
- Agarre de palo alto/bajo mismo lado/cruzado
Aducción + golpe
Salida por el pulgar + atemi

m) Barridos y lanzamientos

- Estáticos sin agarre
Dentro/fuera con la planta
Tijeras (larga, media y corta distancia)
Barrido frontal/girando contra patada + atemi
- Estáticos con agarre
Agarrando pierna + presión con antebrazo + atemi
Agarrando piernas delante/lateral/costado + atemi
Lateral agarrando pierna/presión pecho + atemi
- Lanz. con agarre (De-ashi-barai; Tai-o-Toshi; Kata-Guruma; Tomoe-Nague; Uki-Waza)
- Proyecciones contra puño directo/bolea
Bloqueo+ presión bíceps + atemi
Bloqueo + presión cuello + giro + atemi
- Lanzamiento contra patada
Desvío + golpe antebrazo tráquea + atemi
Desvío + agarre hombros + atemi