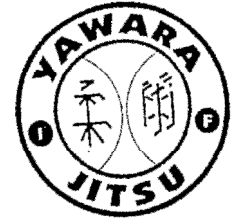




YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 1º DAN

1. AGRESIONES ESPECIALES

a) Sentado en una silla frente a una mesa:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2º Defensa contra golpes de frente y de costado
- 3º Defensa contra palo de frente y de costado
- 4º Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 5º Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 6º Defensa contra puñalada de frente y espalda

b) De pie contra la pared/barra/puerta:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2º Defensa contra golpes de frente y de costado
- 3º Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 4º Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 5º Defensa contra puñalada de frente y de costado

c) Tendido en el suelo:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2º Defensa contra golpes de frente, costado y espalda
- 3º Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 4º Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 5º Defensa contra puñalada de frente y de costado

2. KATAS

Kata de los yawaras
Kata de los atemis

3. POSTURAS BÁSICAS

- a) Posición de firmes/saludo
- b) Posición de partida
- c) Posición de fondo corto
- d) Posición de fondo largo
- e) Posición del jinete
- f) Posición del gato
- g) Posición de piernas cruzadas

4. GUARDIAS BÁSICAS

(Consultar página web “programa de teoría”)

- a) Guardia defensiva
- b) Guardia ofensiva
- c) Guardia mixta

5. PUNTOS VITALES

Forma de golpearlos y efectos que se consiguen

Cara anterior

Fontanela anterior
Sienes
Entrecejo
Ojos
Orbital inferior del ojo
Articulación del maxilar
Labio superior
Mentón
Laringe
Carótidas
Axilas
Apéndice xifoides
Costillas flotantes
Omblico
Genitales
Interior del muslo
Exterior del muslo
Rodillas
Tibias Maléolos
Empeine

Cara posterior

Fontanela posterior
Nuca
7ª vértebra cervical
Entre 5ª y 6ª vértebras dorsales
12ª vértebra dorsal
3ª vértebra lumbar Riñones
Coxis
Codros
Hueso poplíteo
Parte baja del gemelo interno
Talón de aquiles

6. MANEJO DEL YAWARA

a) Presiones para conducir al agresor

Menton/base de la nariz
Base de la tráquea de punta
Costillas nervio torácico largo
Presión cuello lateral con control de brazo

b) Presiones para llevarle al suelo

Presión nariz/fosas lacrimales
Presión mentón
Presión inversa base de la tráquea
Presión lateral al cuello
Presión muñeca interna
Presión dorso de dedos
Presión pulgar
Presión ingle

c) Atemis

Atemis con punta del yawara dedo meñique
Atemis con punta del yawara dedo pulgar
Combinaciones punta del yawara dedo meñique
Combinaciones punta del yawara dedo pulgar
Combinaciones mixtas
Combinaciones con dos yawaras

d) Defensa contra agarres

Cuello
Luxación interior de muñeca
Luxación en arco
Luxación a los dedos
Solapa
Luxación del pulgar
Presión brazo, cuello y luxación de codo
Muñeca mismo lado mano libre
Golpe dorso + brazo espalda – presión cuello
Atemi + luxación exterior con presión dedos
Muñeca mismo lado mano yawara
Luxación en aducción, llevando al suelo
Muñeca diagonal mano yawara
Luxación en aducción + presión al cuello
Luxación en aducción llevando al suelo
Luxación en arco con presión pulgar-meñique

e) Defensa contra empujón

Luxación del dedo pulgar
Luxación del dedo pulgar con atrape
Luxación a los dedos palma abajo

f) Defensa contra bolea

Bloqueo y presión al cuello
Bloqueo + luxación exterior presionando dorso dedos

g) Defensa contra palo

Esquiva + estrangulación con presión
Esquiva + presión cuello + luxación de codo

h) Defensa contra agare de solapa y bolea

Bloqueo + presión cuello + rodillazo + aducción
Bloqueo + luxación exterior con presión dorso dedos

i) Defensa contra patada frontal

7. COMBATE TOTAL

- a) Técnica de combate de primer periodo
- b) Técnica de combate de segundo periodo
- c) Combate total de primer periodo
- d) Combate total de segundo periodo

8. AGILIDAD

(Consultar web “programa de teoría”)

2 patadas en salto a golpear en escudo o manopla

9. ROMPIMIENTO

1 rompimiento de tabla con pié, mano, codo o rodilla

10. TEORÍA

Programa de teoría (consultar en la página web)