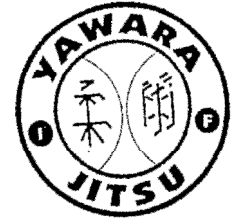




# YAWARA - JITSU



## 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 esterno-cleido-mastoideo
- Costillas nervio torácico largo
- Supraescapular
- Nervio cubital
- Antebrazo
- Ángulo pulgar-índice
- Genitales
- Interior de la pierna

- Hueco poplíteo exterior
- Gemelo interno

- Tibia baja interior
- Base del dedo meñique del pié

### 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 interior con agarre invertido
- Descendente exterior con agarre invertido
- Con dos bastones

#### d) Golpes

- Vertical
- Horizontal
- Oblicuo
- Agarre normal
- Descendente
- Ascendente
- Dentro
- Fuera
- Dentro inverso
- Genitales delante
- Genitales detrás
- Punta
- Base
- 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

#### e) Bloqueos y desvíos

- Doble agarre
- Frontal horizontal
- Remo con ambas puntas
- Dentro/Fuera
- Agarre normal
- Bloqueo alto
- Bloqueo dentro
- Bloqueo fuera
- Desvío bajo interior
- Desvío bajo exterior
- Agarre invertido
- Bloqueo alto
- Bloqueo bajo
- Bloqueo dentro
- Bloqueo fuera
- Agarre doble
- Bloqueo alto
- Bloqueo bajo
- Bloqueo dentro
- Bloqueo fuera

#### f) Combinaciones de golpes

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

#### g) Defensa contra agarres

- Agarre de cuello - bastón en el lado contrario
- Arco, espalda, ang. agudo, externa muñeca, cruz libre
- Agarre de cuello - bastón en el mismo lado
- Cruz, envolvente, triceps, interna muñeca, aducción, ángulo agudo libre
- Agarre de solapa
- Presión y estrangulación
- Agarre de muñeca libre
- Atemi genitales y luxación a la espalda

#### h) Defensa contra golpes

- Bolea con mano derecha
- Bloqueo, golpe, luxación arco
- Bloqueo, golpe, luxación a la espalda en palanca
- Bloqueo, golpe, luxación en ángulo agudo
- Bolea con mano izquierda
- Bloqueo, atemi, luxación exterior palo en codo
- Patada frontal
- Bloqueo, golpe por fuera dorso mano, golpe

#### Esquiva, presión palo tibia, lanzamiento, atemi

#### i) Defensa contra palo

- Ataque descendente
- Bloqueo, golpe por dentro a muñeca, golpe
- Bloqueo, golpe por fuera dorso mano, golpe
- Ataque hacia dentro diestro
- Bloqueo, torsión interior, golpe
- Bloqueo, golpe por fuera dorso mano, golpe
- Ataque hacia dentro zurdo
- Bloqueo, golpe a la mano, golpe
- Envolver brazo y golpe dedos
- Ataque hacia fuera
- Envolvente con su palo, golpe
- Bloqueo, golpe mango mano, golpe
- Ataque hacia fuera zurdo
- Bloqueo, golpe a la muñeca, golpe

#### j) Estrangulaciones

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

#### k) Barridos

- Agarre normal
- Agarre central
- Agarre invertido

#### l) Sueltas

- Agarre de palo alto/bajo mismo lado/cruzado
- Desequilibrio, luxación de codo, golpe
- Agarre de palo bajo cruzado
- Control, atemi, luxación en arco, golpe
- Agarre de muñeca alta/baja mismo lado
- Atemi, triple luxación, golpe y control
- Agarre de muñeca baja mismo lado
- Golpe exterior con el palo en antebrazo y golpe
- Atemi, luxación de codo en cruz atemi
- Agarre de muñeca baja cruzada
- Presión exterior en muñeca, golpe
- Atemi, luxación en aducción, atemi
- m) Barridos y lanzamientos**
- (Consultar programa en la página web)**
- Estáticos sin contacto
- Lanzamientos contra puño de frente
- Lanzamientos contra bolea
- Barridos y lanzamientos contra patada frontal
- Barridos y lanzamientos contra patada circular
- Barridos estáticos agarrando pierna
- Barridos estáticos agarrando ambas piernas