



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN AMARILLO

1. ATEMIS:

1. Puño al frente nudillos arriba
2. Canto de la mano palma arriba
3. Canto de la mano palma abajo
4. Rodillazo vertical
5. Patada frontal
6. Patada lateral

Combinaciones:

1. Rodilla + palma arriba
2. Patada frontal + puño al frente
3. Patada lateral + palma abajo
4. Puño + palma arriba + palma abajo

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones de frente con una mano

a) Agarre de cuello con una mano:

- 1° forma: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en cruz
- 5° forma: Luxación envolvente
- 6° forma: Luxación en arco y espalda
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Control y patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

b) Agarre de solapa con una mano:

- 1° forma: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en cruz
- 5° forma: Lanzamiento de piernas
- 6° forma: Luxación dedo pulgar
- 7° forma: Atemi de puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Control y patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

c) Agarre de muñeca baja del mismo lado:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en cruz
- 5° forma: Luxación en arco

6° forma: Luxación de dedos

7° forma: Atemi puño al mentón

8° forma: Atemi carótida palma arriba

9° forma: Atemi carótida palma abajo

10° forma: Patada lateral a la rodilla

11° forma: Atemi al codo

d) Agarre de muñeca cruzada:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en cruz
- 5° forma: Luxación en arco y espalda
- 6° forma: Luxación de dedos
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

e) Agarre de muñeca alta del mismo lado:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en codo
- 5° forma: Lanzamiento de piernas
- 6° forma: Luxación de dedos
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

f) Agarre de muñeca alta cruzada:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo al triceps
- 5° forma: Presión cubital, luxación arco-espalda
- 6° forma: Luxación en zeta delantera
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

g) Agarre de brazo bajo del mismo lado:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca

2° forma: Luxación exterior de muñeca

3° forma: Triple luxación

4° forma: Luxación envolvente

5° forma: Lanzamiento de piernas

6° forma: Luxación de dedos

7° forma: : Atemi puño al mentón

8° forma: Atemi carótida palma arriba

9° forma: Atemi carótida palma abajo

10° forma: Patada lateral a la rodilla

11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

h) Agarre de brazo bajo cruzado:

- 1° forma: Salida en círculo por el pulgar
- 1° forma bis: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación de codo al triceps
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación envolvente
- 5° forma: Luxación en arco
- 6° forma: Luxación del dedo pulgar
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

i) Agarre de pelo:

- 1° forma: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo al triceps
- 5° forma: Luxación en arco
- 6° forma: Luxación de dedos
- 7° forma: Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

j) Empujón al pecho:

- 1° forma: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación muñeca contra el torax
- 5° forma: Lanzamiento de cadera
- 6° forma: Lanzamiento de hombro
- 7° forma: : Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

k) Defensa contra puño directo:

- 1° forma: Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación codo al triceps
- 5° forma: Estrangulación
- 6° forma: Lanzamiento de hombro
- 7° forma: : Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

l) Defensa contra amenaza de puñal:

- 1° forma: : Luxación interior de muñeca
- 2° forma: Luxación exterior de muñeca
- 3° forma: Triple luxación
- 4° forma: Luxación de codo en cruz
- 5° forma: Luxación en arco
- 6° forma: Luxación de codo sobre hombro
- 7° forma: : Atemi puño al mentón
- 8° forma: Atemi carótida palma arriba
- 9° forma: Atemi carótida palma abajo
- 10° forma: Patada lateral a la rodilla
- 11° forma: Rotación brazo y atemi al codo

3. TRABAJO DE SUELO

Control de brazo y cuello lateral:

1. Luxación de codo con la mano
2. Luxación de codo con el pie
3. Luxación de codo con la rodilla
4. Luxación de codo con pierna
5. Luxación de codo con el tobillo
6. Luxación ángulo agudo
7. Estrangulación
8. Luxación en zeta al otro brazo

Atemis desde el control

1. de puño
2. de rodilla

Formas de evadirse del control

1. presión y candado con piernas al cuello
2. cuchillo al cuello y palmas juntas
3. control pierna y volteo

4. KATAS

Primer Kata Básico