



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NARANJA

1. ATEMIS:

- Talón de la mano
- Zarpa de tigre
- Dorso del puño
- Mano en sable de corte
- Mano en sable de punta
- Codo atrás
- Codo arriba
- Codo abajo
- Golpe circular de rodilla
- Patada circular hacia dentro
- Patada circular hacia fuera
- Patada frontal de empeine
- Patada circular baja con tibia

Combinaciones:

- Rodilla circular + codo abajo
- Patada circ. hacia dentro + dorso puño
- Patada circ. hacia fuera + zarpa de tigre
- Codo arriba + codo atrás
- Sable punta + talón mano + sable corte
- Combinación libre 3 golpes (2 + 1)

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones de frente con dos manos

a) Agarre de cuello con dos manos:

- 1º forma: Atemi, luxación interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación brazos cruzados
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de cadera
- 6º forma: Atemi, at. puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, at. patada lateral a la rodilla
- 10º forma: Atemi de codo al hígado

b) Agarre de solapas con dos manos:

- 1º forma: Atemi, luxación interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, lanz. de piernas círculo
- 5º forma: Atemi, lanz. de piernas en diagonal
- 6º forma: Atemi, at. puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, at. patada lateral a la rodilla
- 10º forma: Atemi, at. doble talón de la mano

c) Agarre de muñecas bajas:

- 1º forma: Atemi, salida por los pulgares
- 1º forma bis: Atemi, lux. interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación en arco
- 5º forma: Atemi, luxación en ángulo agudo
- 6º forma: Atemi, at. puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba

- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, atemi patada lateral a rodilla
- 10º forma: Atemi, atemi doble a los oídos

d) Agarre de muñecas altas:

- 1º forma: At., salida por los pulgares
- 1º forma bis: At., lux. interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación de codo en codo
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de cadera
- 6º forma: Atemi, atemi puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, atemi patada lateral a rodilla
- 10º forma: Atemi, atemi zarpa de tigre

e) Agarre de brazos bajos:

- 1º forma: At., salida en círculo por los pulgares
- 1º forma bis: At., luxación interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Aemi., luxación de codo en cruz
- 5º forma: At., luxación muñeca en aducción
- 6º forma: At., atemi puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi., atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi., atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi., atemi patada lateral rodilla
- 10º forma: At., atemi codo costillas flotantes

f) Agarre de brazos altos:

- 1º forma: At., salida por los pulgares
- 1º forma bis: At., luxación interior de muñeca
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, lanzamiento de piernas
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de hombros
- 6º forma: At., atemi puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi., atemi patada lateral rodilla
- 10º forma: Atemi, atemi dorso del puño

g) Agarre de una muñeca con dos manos baja:

- 1º forma: At., salida con ayuda de otra mano
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: At., lux. perpendicular de brazos
- 5º forma: At., lanz. de hombros dos brazos
- 6º forma: Atemi, at. puño directo al mentón
- 7º forma: : Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, atemi patada lateral a rodilla
- 10º forma: Atemi, at. sable centro carotideo

h) Agarre de una muñeca con dos manos alta:

- 1º forma: Atemi, salida con ayuda otra mano
- 2º forma: Atemi, luxación interior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación de codo en codo

- 5º forma: At., lanz. de hombros dos brazos
- 6º forma: Atemi, at. puño directo al mentón
- 7º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma abajo
- 9º forma: Atemi, atemi patada lateral rodilla
- 10º forma: Atemi, atemi rodilla vientre

i) Agarre al cuerpo por encima de los brazos:

- 1º forma: Atemi, luxación envolvente
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación en zeta en palanca
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de cadera
- 6º forma: Atemi, atemi a la nuca canto mano
- 7º forma: Atemi, atemi de rodilla al mentón
- 8º forma: Atemi atemi codo a la nuca
- 9º forma: Atemi, atemi patada lateral a rodilla
- 10º forma: Atemi a tibia, atemi codo mentón

j) Agarre al cuerpo por debajo de los brazos:

- 1º forma: Atemi, presión nervio maxilar a y b
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, luxación de cuello
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de cadera
- 6º forma: Atemi, atemi a la nuca con codo
- 7º forma: : Atemi, atemi a la nuca canto mano
- 8º forma: Atemi a tibia, presión y a. laringe
- 9º forma: Atemi a tibia, atemi codo mentón
- 10º forma: Atemi a tibia, atemi talón de mano

k) Agarre de cuello con brazo de frente:

- 1º forma: Atemi, luxación en arco
- 2º forma: Atemi, luxación codo sobre hombro
- 3º forma: Atemi, luxación exterior
- 4º forma: Atemi, triple luxación
- 5º forma: Atemi, luxación en zeta delantera
- 6º forma: Atemi, luxación ángulo agudo
- 7º forma: Atemi, codo de revés
- 8º forma: Atemi, atemi de codo abajo
- 9º forma: Atemi, atemi a la nuca canto mano
- 10º forma: Atemi, atemi a la cara con rodilla

3. DEFENSA CONTRA GOLPES

a) Defensa contra bolea:

- 1º forma: Lanzamiento en círculo, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior de muñeca
- 3º forma: Atemi, triple luxación
- 4º forma: Atemi, lanzamiento de piernas
- 5º forma: Atemi, lanzamiento de cadera
- 6º forma: At. puño xifoides al. codo arriba
- 7º forma: : At, at. puño apéndice xifoides
- 8º forma: Atemi, atemi carótida palma arriba
- 9º forma: Atemi, atemi al hígado con codo
- 10º forma: Atemi, atemi a la nuca con codo

b) Defensa contra gancho:

- 1º forma: :Bloqueo cruz at. lux. int. muñeca
- 2º forma: Bloqueo cruz at. lux. ext. de muñeca

- 3º forma: Bloqueo cruz, atemi, triple luxación
- 4º forma: Bloqueo cruz at. lux. envolvente
- 5º forma: Bloqueo cruz at. lanz. de piernas
- 6º forma: Bloqueo cruz at. lanz. cadera izqda
- 7º forma: : Bloqueo cruz at. sien at. mentón
- 8º forma: Bloqueo cruz at. sien at. cuello
- 9º forma: Bloqueo cruz at. carót. talón mano
- 10º forma: Bloqueo cruz at. genit. at. codo nuca

c) Defensa contra patada frontal:

- 1º forma: Esquiva ext. mano izqda. lanz. atemi
- 2º forma: Esquiva ext. mano dcha. lanz. atemi
- 3º forma: Esq. ext. low kick y estrangulación
- 4º forma: Esquiva int. zarpa tigre lanz. piernas
- 5º forma: Esquiva int. rodilla genit. codo nuca
- 6º forma: Esquiva int. at. carótida patada rod.
- 7º forma: Esquiva int. luxación pierna at. puño
- 8º forma: Esquiva int. at. mentón at. genitales
- 9º forma: Esquiva int. patada genit. rod. cara
- 10º forma: Esq. int. g. patada genit. canto nuca

d) Defensa contra palo:

- 1º forma: Tai Sabaki atemi luxación interior
- 2º forma: Tai Sabaki atemi luxación exterior
- 3º forma: Bloqueo cruz atemi triple luxación
- 4º forma: Bloqueo cruz atemi lux. codo triceps
- 5º forma: Bloqueo atrás atemi lanz. piernas
- 6º forma: Esquiva int. atemi lanz. hombro
- 7º forma: Esq. int. lux. atemi lux. cruz de frente
- 8º forma: Esquiva int. at. sien at. hígado codo
- 9º forma: Esq. int. at. zarpa tigre at. carótida
- 10º forma: Estrangulación atemi

4. DEFENSA CONTRA PUÑAL

a) Amenaza al cuello:

- 1º forma: Tai-Sabaki atemi luxación interior
- 2º forma: Tai-Sabaki atemi luxación exterior
- 3º forma: Tai-Sabaki atemi triple luxación
- 4º forma: Tai-Sabaki atemi lux. codo en codo
- 5º forma: Esquiva int. atemi luxación arco
- 6º forma: Esquiva ext. at. lux. codo en hombro
- 7º forma: Esquiva int. at. lux. ángulo agudo
- 8º forma: Esquiva int. at. lux. zeta delantera
- 9º forma: Esquiva int. at. zarpa at. codo atrás
- 10º forma: Esquiva int. at. rodilla codo nuca

b) Puñalada baja al vientre:

- 1º forma: Parada cruz luxación interior atemi
- 2º forma: Parada cruz luxación exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz lux. codo en codo atemi
- 5º forma: Parada cruz lux. envolvente atemi
- 6º forma: Parada ½ cruz lux. codo cruz atemi
- 7º forma: Pda. ½ cruz lux. codo en hombro at.
- 8º forma: Parada ½ cruz luxación arco atemi
- 9º forma: Parada ½ cruz at. puño patada rodilla
- 10º forma: Parada cruz at. talón mano at. carótida

c) Puñalada alta al pecho:

- 1º for: Parada ½ cruz lux. int. atemi
- 2º for: Parada ½ cruz lux. ext. atemi
- 3º for: Parada ½ cruz lux. c. triceps at.
- 4º forma: Parada cruz triple lux. at.
- 5º forma: Par. cruz lux. codo en h. at.
- 6º forma: Par. cruz lux. áng. agudo atemi
- 7º forma: Parada cruz lux. en arco atemi
- 8º forma: Parada cruz lux. espalda atemi
- 9º forma: Parada cruz estrang. cb. atemi
- 10º forma: Parada cruz at. sien at. hígado

5. DEFENSA CONTRA PISTOLA

a) Amenaza de frente:

- 1º forma: Tai-Sabaki atemi lux. interior
- 2º forma: Tai-Sabaki atemi lux. exterior
- 3º forma: Tai-Sabaki atemi triple luxación
- 4º forma: Tai-Sabaki atemi lux. zeta del.
- 5º forma: Tai-Sabaki atemi lux. c en cruz
- 6º forma: Tai-S. at. lux. c. sobre hombro
- 7º forma: Tai-S atemi lux. áng. agudo
- 8º forma: Tai-Sabaki atemi lux. en arco
- 9º forma: Tai-S. lux. dedo indice atemi
- 10º forma: Patada circular hacia fuera lanzamiento piernas atemi

6. TRABAJO DE SUELO

Control longitudinal con variantes:

- luxación de codo con apoyo
- luxación de hombro ángulo agudo
- luxación de hombro a la espalda
- cambio de brazo con control con tibia

Atemis desde el control:

- atemi de puño
- atemi de rodilla
- atemi de codo

Formas de evadirse del control:

- péndulo
- gamba
- presiones y atemi de rodilla

7. KATAS

- 2º kata básico