



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 3º DAN

1. DEFENSA PERSONAL

a) Variantes y nuevas luxaciones

Luxaciones de muñeca

- Luxaciones interiores
 - Luxación interior en ángulo agudo
 - Luxación interior en trenza
 - Luxación interior con dos manos
 - Luxación interior con dos manos girando
- Luxaciones exteriores
 - Luxación exterior media
 - Luxación exterior en trenza
 - Luxación externa con dos manos
- Luxaciones aducción
 - Luxación 2 manos flexionando codo
 - Luxación 2 manos en trenza
 - Luxación inversa en trenza
- Luxaciones en arco
 - Luxación en arco inverso dos manos/trenza
 - Luxación palma abajo en trenza
 - Luxación en C con rotación
- Luxaciones en zeta
 - Luxación ángulo agudo 1 mano
 - Luxación en trenza
 - Luxación inversa en trenza con rotación

Luxaciones de codo

- Variantes triple/codo sobre hombro
 - Triple luxación de frente
 - Codo sobre hombro inverso
- Luxaciones con apoyo
 - Codo sobre nuca
 - Codo sobre pecho
 - Codo con abdomen
 - Codo con brazo en tres direcciones
 - Codo con mano

Luxaciones de hombro

- Luxaciones en espiral
 - Luxación en espiral con apoyo
 - Luxación en espiral sin apoyo
- Luxaciones en palanca
 - Luxación a la espalda en trenza
 - Luxación en tracción

2. CENTROS NERVIOSOS

(golpes partiendo de una agresión)

Brazos

- Trapezio (nervio supra-escapular)
- Biceps (nervio musculo-cutáneo)
- Triceps (nervio radial)
- Supinador (nervio inter-óseo)
- Zona interna media brazo (nervio cubital)
- Zona interna lateral del codo(nervio cubital)
- Dorso de la mano

Piernas

- Inglés (nervio femoral)
- Zona interna alta del muslo (nervio obturador)
- Zona interna baja del muslo (nervio safeno)
- Zona media posterior del muslo (nervio ciático)
- Zona externa hueco poplíteo (n. peroneo común)
- Zona externa baja de la rodilla (n. peroneo común)
- Zona media del hueco poplíteo (nervio tibial)
- Zona media del gemelo (nervio tibial)

3. LUXACIONES A LOS DEDOS

Agarre de cuello

- Apretar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma abajo
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Luxación de dedos básica

Agarre de solapa

- Apretar el pulgar
- Girar el pulgar
- Girar al exterior y luxación de dedos
- Girar al exterior y luxación dedos básica

Agarre de muñeca baja mismo lado

- Apretar pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Dorso de la mano al pecho y luxar dedos
- Luxación dedos básica

Agarre de muñeca baja en diagonal

- Girar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Luxación arco/meñique
- Luxación dedos básica

Agarre de muñeca alta

- Apretar el pulgar
- Apretar 4 dedos soltando palma arriba
- Luxación arco/meñique doble giro
- Luxación dedos básica por dentro

Agarre de muñeca alta en diagonal

- Girar el pulgar
- Apretar 4 dedos palma arriba
- Apretar 4 dedos palma abajo
- Luxación dedos básica

4. KATAS

- Kata del Bo
- Kata de la tierra

5. MANEJO DEL BO

a) Agarres

- Simétrico
- Asimétrico

b) Guardias y cambios de guardia

- Derecha
- Izquierda

c) Giros

- Descendente con una mano
- Ascendente con una mano
- Molino vertical
- Molino horizontal
- Descendente con cambio con una mano
- Descendente con dos manos
- Ascendente con dos manos
- Descendente con cambio de manos
- Ascendente con cambio de manos

d) Transiciones

- Por la cintura
- Por la espalda
- Por encima de la cabeza
- Por encima del brazo
- Por debajo del brazo

e) Golpes circulares

- Tres alturas punta cielo
- Tres alturas punta tierra
- Molino a tres alturas
- Golpe de bate

c) Golpes descendentes

- Percutante
- Desde hombro mismo lado
- Desde hombro contrario
- Juntando manos
- Golpe de billar bajo
- Punta tierra al suelo

d) Golpes ascendentes

- Desde la axila
- Golpe de billar alto

e) Golpes circulares

- Tres alturas punta cielo
- Tres alturas punta tierra
- Molino a tres alturas
- Golpe de bate

d) Golpes ascendentes

- Desde la axila
- Golpe de billar alto

f) Golpes frontales

- Remo con punta cielo tres alturas
- Remo con punta tierra tres alturas
- Empujón vertical
- Empujón horizontal

g) Bloqueos

- Bloqueos en ventana
- Alto con punta cielo –exterior e interior-
- Bajo con punta cielo – exterior e interior-
- Alto con punta tierra – exterior e interior-
- Bajo con punta cielo – exterior e interior-
- Circular atrás en gato
- Bloqueo bajo en molino
- Bloqueo bajo desde axila

i) Series técnicas

- Contra ataque puño/patada punta cielo
- Contra ataque puño/patada punta tierra
- Contra ataque descendente dentro/fuera

h) Sueltas

- Contra agarre de punta cielo
- Contra agarre central
- Contra agarre de punta tierra