



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 4º DAN

1. DEFENSA PERSONAL

Encadenamientos

a) LUXACIONES

- Luxación interior de muñeca

- *Ángulo agudo (controlando por debajo de brazo)
- *Luxación dedos (adversario gran flexibilidad muñeca)
- +Luxación palma arriba (si empuja la palma delante)
- +Codo en cruz (si extiende su brazo)
- <Triple luxación (si empuja en dirección contraria)
- >Luxación exterior (si gira la mano al contrario)

- Luxación exterior de muñeca

- *Triple luxación (si desplaza brazo a nuestra derecha)
- *Zeta vertical (si flexiona el brazo)
- +Envolvente (si desplaza el brazo a nuestra izquierda)
- +Palanca espalda (si desplaza y flexiona brazo izada.)
- <Zeta inversa (si se aleja y tira de su brazo)
- >Codo sobre hombro (si se desplaza gir. a su izqda.)

- Triple luxación

- *Luxación en zeta (si flexiona su brazo)
- *Luxación inversa (si flexiona y esconde la mano)
- *Luxación en arco (si flexiona y sube el brazo)
- +Luxación interior (si se desplaza hacia nuestra dcha.)
- +Ángulo agudo (si se desplaza hacia nuestra derecha)
- <Aducción (si gira hacia la izquierda)

- Luxación de codo en cruz

- *Ángulo agudo con punto apoyo (si flexiona el brazo)
- *Ángulo agudo en trenza (si saca el brazo)
- +Luxación en arco (si saca todo el brazo)
- +Lux. brazo bajo codo (si gira dcha. y cambio apoyo)
- <Luxación exterior (si desplaza izqda. con brazo recto)
- >Aducción (si desplaza a la izqda. con b. flexionado)

- Luxación envolvente

- *Triple luxación (si resbala su brazo hacia delante)
- *Triple inversa (si gira hacia su izquierda)
- +Zeta p. arriba inversa (si dobla br. hacia su pecho)
- +Aducción (si dobla brazo hacia su pecho m. pegada)
- +Arco (si dobla hacia su pecho antebrazo separado)
- <Zeta palanca espalda (si dobla br. hacia su espalda)

- Luxación en arco

- *Luxación a la espalda (si se protege girando)
- *Lux. dedos espalda (agarro dedos con mano izqda.)
- *P. arriba inv. espalda (agarro dedos con mano dcha.)
- +Triple luxación (si gira hacia la izquierda)
- +Triple inversa (si aleja tirando de su brazo)
- <Lux. dedo meñique (si oprime resistencia)

- Luxación a la espalda

- *Zeta delantera (si resbala su brazo hacia la derecha)
- *Lux. brazo bajo codo (si resbala y sube brazo dcha.)
- +Lux. exterior (si resbala y extiende brazo dcha.)
- +Lux. aducción (si resbala y flexiona brazo dcha.)
- <Triple inversa (si saca y extiende brazo y gira dcha.)
- >Zeta directa espalda (si oprime resistencia)

b) LLAVES DE PIERNAS + ATEMIS

- 1) Luxación de una pierna bocarriba
- 2) Luxación de las dos piernas bocarriba
- 3) Giramos y luxación 2 piernas bocabajo
- 4) Luxación tobillos hacia fuera
- 5) Luxación tobillos hacia dentro
- 6) Luxación pierna cruzada
- 7) Luxación pierna con nuestra tibia
- 8) Luxación pierna cruzada + nuestro pié
- 9) Luxación de tobillo hacia dentro de rodillas
- 10) Luxación de pierna con muñeca
- 11) Lux. pierna pisando con rodilla y flexionando
- 12) Lux. pierna pisando con otra rodilla y flexionando
- 13) Envolvemos pierna y giramos

c) ESTRANGULACIONES + ATEMIS

- 1) De frente pinza tráquea
- 2) De frente antebrazo
- 3) De frente de candado
- 4) De frente presión solapas carótidas
- 5) De frente presión cruzada muñecas carótidas
- 6) De frente manos inversas solapas
- 7) De costado presión escafoides carótida
- 8) De costado guillotina
- 9) De costado candado
- 10) Por espalda palmas juntas escafoides tráquea
- 11) Por espalda mataleón
- 12) Por espalda mataleón + su brazo
- 13) Por espalda solapas alternas

d) INMOVILIZACION + ATEMIS + LUXACION

- 1) Control lateral básico
 - Variante mano propia pierna
 - Variante piernas cambiadas
- 2) Control lateral básico con brazo
 - Variante rodilla y pierna estirada
- 3) Control longitudinal
 - Variante rodeo brazos y piernas estiradas
 - Variante manos cinturón y piernas flexionadas
 - Variante 1 pierna flexionada y antebrazos por encima
- 4) Control inverso
- 5) Control perpendicular
 - Variante con control de brazo
- 6) Control a caballo con brazo
 - Variante con presión cervical

e) TÉCNICAS 4 PUNTOS DE APOYO + ATEMIS

- 1) Estrangulación de frente
 - Variante con giro y presión carótida
- 2) Triple luxación
 - Variante con cuerpo sentido contrario
- 3) Llave de piernas
- 4) Llave de piernas con su otra pierna y nuestro pié
- 5) Llave de pierna
- 6) Triple luxación
 - Variante con cuerpo sentido contrario
- 7) Estrangulación de frente
 - Variante con giro y presión carótida

- 1) Sobre la espalda estrangulación escafoides
- 2) Sobre la espalda estrangulación solapas
- 3) Sobre la espalda transversal lux. codo con 2 piernas
- 4) Sobre la espalda transversal rodamos hacia delante

f) PROYECCIONES + ATEMIS

- 1) O-soto-gari
 - Hiza-guruma
 - O-uchi-gari
- 2) De-ashi-barai
 - Hiza-Guruma
 - Tai-Otoshi
- 3) Hiza-Guruma
 - O-soto-gari
 - O-uchi-gari
- 4) O-uchi-gari
 - Ko-uchi-gari
 - Tai-otoshi
- 5) O goshi
 - O-uchi-gari
 - Tai-otoshi
- 6) Ippon-seoe-nague
 - O-uchi-gari
 - Ko-uchi-gar
- 7) Kata-Guruma
 - O-uchi-gari
 - Ko-uchi-gari
- 8) Tomoe-nague
 - Uki-waza
 - Lux. codo con pierna

2. KATAS

Kata defensivo
Kata luxaciones

3. INFERIORIDAD CONDICIONES

a) Con el brazo derecho
Técnica contra agarre
Técnica contra golpe/arma

b) Con el brazo izquierdo
Técnica contra agarre
Técnica contra golpe/arma

4. TESINA

a) 10 técnicas originales y su explicación lógica
b) 1 kata original de 20 a 30 movimientos