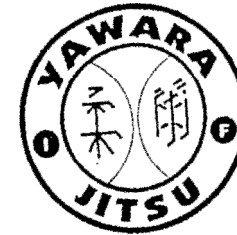


YAWARA - JITSU

DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN VERDE



1. ATEMIS:

- Puño nudillos afuera
- Puño nudillos abajo
- Dedos doblados nudillos afuera
- Dedos doblados nudillos arriba
- Codo horizontal hacia delante
- Codo horizontal hacia atrás
- Golpe y barrido con la planta del pie
- Patada circular de empeine
- Patada atrás

COMBINACIONES DEFENSA PERSONAL

Combinaciones 2 manos alternas:

- Palma arriba, palma abajo + patada
- Palma abajo, puño chino + patada
- Puño + Patada + sable abajo

Combinaciones 1 mano:

- Palma arriba, palma abajo + pierna
- Palma abajo, puño + pierna

Combinación libre para examen 4 golpes (2+2)

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones costado una mano (normal/cruzado)

a) Agarre de cuello con una mano:

- 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación codo cruz, atemi
- 5º forma: Atemi, luxación envolvente, atemi
- 6º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 7º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 8º forma: Atemi, salida cuello, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva ext, atemi atemi
- 10º forma: Atemi esquiva int, atemi atemi

b) Agarre de cuello con el brazo:

- 1º forma: Atemi, luxación a la espalda, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación envolvente, atemi
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6º forma: Atemi, lux. zeta horizontal, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de hombro atemi
- 8º forma: Atemi, sutemi, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva int. atemi atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva ext. atemi atemi

b1) Agarre de cuello con el brazo y puñetazo:

- 1º forma: bloqueo, atemi, triple lux. inversa at.
- 2º forma: bloqueo, atemi, lux. en arco atemi

b2) Agarre de cuello y lanzamiento:

- 1ª forma: volteo con presión en la cara, atemi de rodilla, atemi de codo, luxación de codo

c) Agarre de brazo con mano (normal y cruzado)

- 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
- 1º forma bis: Atemi, lux. interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi

- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación codo triceps, atemi
- 5º forma: Atemi, luxación envolvente atemi
- 6º forma: Atemi, lanzamiento pierna, atemi
- 7º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 8º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva int., atemi, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiv ext., atemi, atemi

d) Agarre de muñeca (normal y cruzada):

- 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
- 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación codo en cruz atemi
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6º forma: Atemi, lanzamiento de cadera atemi
- 7º forma: Atemi, lanzam. de hombro, atemi
- 8º forma: Atemi, luxación de dedos, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva ext, atemi, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva int, atemi atemi

e) Agarre de brazo alto (normal y cruzado):

- 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
- 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Aemi., luxación codo triceps, atemi
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6º forma: Atemi, lux. cruz de frente, atemi
- 7º forma: Atemi, lanzamiento pierna, atemi
- 8º forma: Atemi, lanzamiento hombro, atemi
- 9º forma: Atemi., esquiva ext., atemi atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva int., atemi atemi

f) Agarre de muñeca alta (normal y cruzada):

- 1º forma: Atemi, salida por el pulgar, atemi
- 1º forma bis: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi luxación codo en codo atemi
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 6º forma: Atemi, luxación del pulgar, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8º forma: Atemi, lanzamiento hombro, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva ext. atemi atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva int. atemi atemi

3. DEFENSA CONTRA GOLPES:

a) Patada circular de costado:

- 1º forma: Esquiva int. Lux. pié atemi atemi
- 2º forma: Esq. int. atemi lanz. pierna atemi
- 3º forma: Esq. int. at. lanz. otra pierna atemi
- 4º forma: Esq. int. atemi sasae atemi
- 5º forma: Esq. int. uraken codo abajo barrido
- 6º forma: Esq. int. at. genit. at. codo at. rodilla
- 7º forma: Esq. int. at. muslo lanz. circular at.
- 8º forma: Esq. int. at. carótida lanz. cadera at.

- 9º forma: Esquiva ext. atemi atemi atemi
- 10º forma: Esquiva int. atemi atemi atemi

c) Puño directo de costado a la cara:

- 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
- 3º forma: Desvío int. at. triple luxación atemi
- 4º forma: Desvío int. at. lux. codo triceps at.
- 5º forma: Parada cruz at. lux. codo envolv. at.
- 6º forma: Esquiva int. at. lanz. piernas atemi
- 7º forma: Esquiva int. at. lanz. cadera atemi
- 8º forma: Esquiva int. at. lanz. hombro atemi
- 9º forma: Esq. int. ats. codo ment. hig. mart. g
- 10º forma: Esquiva interior atemi atemi atemi

d) Ataque de palo corto de costado:

- 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz at. triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz at. lux. codo triceps at.
- 5º forma: Parada cruz atemi lux. arco atemi
- 6º forma: Par. cruz at. lux. codo s. hombro at.
- 7º forma: Parada cruz at. lanz. piernas atemi
- 8º forma: Parada cruz at. lanz. cadera atemi
- 9º forma: Parada cruz at. lanz. hombro atemi
- 10º forma: Parada cruz atemi atemi atemi

4. DEFENSA CONTRA PUÑAL

a) Amenaza de costado delante del brazo:

- 1º forma: Desv. int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Desvío int. at. triple luxación atemi
- 4º forma: Desvío int. at. lux. codo en codo at.
- 5º forma: Desvío int. at. lux. codo en cruz at.
- 6º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo atemi
- 7º forma: Desv. int. at. lux. codo sobre hombro at.
- 8º forma: Desv. int. at. lux. ang. agudo gir. at.
- 9º forma: Desvío interior atemi atemi atemi
- 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

b) Amenaza de costado detrás del brazo (5 + 5):

- Mano cruzada
- 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi
 - 2º forma: Desv. int. at. lux. codo en hombro at.
 - 3º forma: Desv. int. at. lux. ang. agudo gir. at.
 - 4º forma: Desv. int. at. lux. zeta delantera at.
 - 5º forma: Desvío interior atemi atemi atemi
- Mano del mismo lado
- 1º forma: Desvío ext. at. lux. exterior atemi
 - 2º forma: Desvío ext. at. triple luxación atemi
 - 3º forma: Desv. ext. at. lux. mano codo atemi
 - 4º forma: Desvío ext. at. luxación en arco at.
 - 5º forma: Desvío exterior atemi atemi atemi

c) Amenaza al cuello:

- 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Desvío int. atemi triple lux. atemi
- 4º forma: Desv. int. at. lux. codo en codo atemi

- 5º forma: Desvío int. atemi lux. en arco atemi
- 6º forma: Desv. int. at. lux. codo sobre hombro at.
- 7º forma: Desvío ext. at. lux. angulo agudo atemi
- 8º forma: Desvío int. at. lanz. de piernas atemi
- 9º forma: Desvío exterior atemi atemi atemi
- 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

d) Puñalada baja de costado:

- 1º forma: Parada cruz atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Parada cruz atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz atemi lux. mano codo at.
- 5º forma: Parada cruz at. lux. zeta horizontal at.
- 6º forma: Parada ½ cruz at. lux. codo cruz atemi
- 7º forma: Par. ½ cruz at. lux. codo en hombro at.
- 8º forma: Parada ½ cruz atemi lux. en arco atemi
- 9º forma: Parada ½ cruz atemi atemi atemi
- 10º forma: Parada ½ cruz atemi atemi atemi

e) Puñalada alta de costado:

- 1º forma: Parada ½ cruz atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Parada ½ cruz atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Parada cruz atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Parada cruz at. lux. ang. agudo at.
- 5º forma: Parada cruz at. lux. ang. agudo gir. at.
- 6º forma: Parada cruz at. lux. arco atemi
- 7º forma: Parada cruz at. lux. espalda atemi
- 8º forma: Parada cruz at. lux. codo en hombro at.
- 9º forma: Esquiva exterior atemi atemi atemi
- 10º forma: Esquiva interior atemi atemi atemi

5. DEFENSA CONTRA PISTOLA O REVOLVER

a) Amenaza de costado delante del brazo:

- 1º forma: Desvío int. atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Desvío ext. atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Desvío int. atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Desvío int. atemi lux. codo en cruz at.
- 5º forma: Desvío ext. atemi luxación arco atemi
- 6º forma: Desvío ext. at. lux. codo en hombro at.
- 7º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo atemi
- 8º forma: Desvío int. at. lux. ang. agudo gir. at.
- 9º forma: Desvío int. at. lux. zeta delantera atemi
- 10º forma: Desvío interior atemi atemi atemi

b) Amenaza de costado detrás brazo (5 + 5):

- Mano cruzada
- 1º forma: Desvío int. at. lux. interior atemi
 - 2º forma: Desvío int. at. lux. codo en hom at.
 - 3º forma: Desvío int. at. lux. ang. ag. gir. at.
 - 4º forma: Desvío int. at. lux. zeta del. atemi
 - 5º forma: Desvío interior atemi atemi atemi
- Mano del mismo lado
- 1º forma: Desvío ext. at. lux. ext. atemi
 - 2º forma: Desvío ext. at. triple lux. atemi
 - 3º forma: Desv. ext. at. lux. envolv. at.
 - 4º forma: Desvío ext. at. lux. arco atemi
 - 5º forma: Desvío ext. atemi atemi atemi

6. TRABAJO DE SUELO

Atemis desde el suelo

- con la mano (mano abierta y puño)
- con el codo (todas las trayectorias)
- con el pie (frontal, lateral y circular)
- con la rodilla (frontal y circular)

Llaves de piernas

- empeine-planta (hacia atrás y lateral)
- talón-planta (hacia atrás y lateral)
- tijera talones-rodillas
- tijera empeine-corvas

Control a caballo

- luxación de codo en cruz de frente
- triple luxación con pierna
- luxación de codo hacia atrás
- lux. De codo con piernas (pie axila)
- luxación en ángulo agudo

Atemis desde el control:

- atemis de puño
- atemis con la mano abierta
- atemis de rodilla
- atemis de codo

Formas de evadirse del control:

- puente
- gamba, control pierna y girar
- presión en codo y girar
- presa pierna candado y girar

Adversario a caballo agarre de cuello

- atemis estrangulación en pinza atemi
- atemis luxación cruz de frente atemi

Adversario a caballo ag. de muñecas

- atemis luxación exterior atemi
- atemis luxación de dedos atemi

Adversario acaballo golpés de puño

- At. lanzamiento por hombro atemi

7. KATAS

- 3º kata básico