



YAWARA - JITSU



DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN AZUL

1. ATEMIS:

- Directo
- Bolea
- Gancho
- Crochet
- Upercud
- Puño en martillo vertical
- Puño en martillo a la sién
- Puño en martillo a genitales
- Pico de grulla
- Talón pié descend/ conejo/ horiz.
- Pisotón

Combinaciones de defensa personal

Con dos manos:

- P. chino est. + codo asc. + martillo
- Z. tigre + sable genit. + p. lateral
- Talón mano + pat. fron. + c. abajo

Con una mano:

- Talón ma. + codo atrás + p conejo
- Z. tigre + mart. genit + codo revés

Combinación 4 golpes guardia ofensiva

2. DEFENSA PERSONAL:

Agresiones de costado con dos manos:

- a) Agarre de cuello con dos manos:

Mano del mismo lado

- 1º forma: Atemi, lux. interior, atemi
- 2º forma: Atemi, lux. exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: At., lux. codo triceps, atemi
- 5º forma: Atemi, esq. ext., atemi atemi

Mano cruzada

- 1º forma: Atemi, lux. mano codo, atemi
- 2º forma: Atemi, lux. brazos cruz, atemi
- 3º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 4º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 5º forma: Atemi, esq. int., atemi atemi

- b) Agarre de brazo con dos manos:

- 1º forma: Atemi, lux. interior, atemi
- 2º forma: Atemi, lux. exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: A., lux. codo triceps, atemi
- 5º forma: At., lux. zeta vertical, atemi
- 6º forma: At. lux. áng. agudo gir., at.
- 7º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8º forma: At., lanz. hombro 2 br. atemi
- 9º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

- c) Agarre de brazo alto con dos manos:

- 1º forma: Atemi, lux. interior, atemi

- 2º forma: Atemi, lux. exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. codo triceps, atemi
- 5º forma: At. lux. codo sob. hombro, atemi
- 6º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. de hombro, atemi
- 9º forma: Atemi, luxación de dedos, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

- d) Agarre de muñeca baja con dos manos:

- 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. codo triceps, atemi
- 5º forma: At., lux. aducción perp. Atemi
- 6º forma: At., lux. aducción otra mano, at.
- 7º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. hombros 2 br. atemi
- 9º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

- e) Agarre de muñeca alta con dos manos:

- 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: At., lux. codo al triceps, atemi
- 5º forma: At., lux. aducción con codo, at.
- 6º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. hombros 2 br. atemi
- 9º forma: Atemi, luxación dedos, atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva, atemi atemi

- f) Agarre brazo y pelo (m. izqda. a brazo izqdo.)

- 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. codo en codo, atemi
- 5º forma: At., lux. codo al triceps, atemi
- 6º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 7º forma: At., lux. brazos cruzados, atemi
- 8º forma: At., lux. en zeta vertical, atemi
- 9º forma: Atemi atemi atemi
- 10º forma: Atemi atemi atemi

- g) Agarre brazo y pelo (m. der. a brazo izqdo.)

- 1º forma: Atemi, luxación interior, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. codo al triceps, at.
- 5º forma: Atemi, luxación en arco, atemi

- 6º forma: Atemi, luxación espalda, atemi
- 7º forma: Atemi, lux. cruz de frente, atemi
- 8º forma: Atemi, lux. aducción con codo, at.
- 9º forma: Atemi atemi atemi
- 10º forma: Atemi atemi atemi

- h) Agarre al cuerpo por encima de los brazos:

- 1º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 2º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 3º forma: Atemi, lux. codo en codo, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. env. mano codo, atemi
- 5º forma: At., lux. Zeta en palanca, atemi
- 6º forma: Atemi, luxación en arco, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 9º forma: Atemi, lanz. de hombros, atemi
- 10º forma: Atemi atemi atemi

- i) Agarre de cuerpo y brazo próximo:

- 1º forma: At., lux. int. mano codo, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, lux. zeta directa, atemi
- 5º forma: Atemi, lux. a la espalda, atemi
- 6º forma: Atemi, lanz. de piernas, atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de caderas, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. de hombros, atemi
- 9º forma: Atemi, esquiva int., atemi atemi
- 10º forma: Atemi, esquiva ext., atemi atemi

- j) Agarre de cuerpo por debajo de los brazos:

- 1º forma: Atemi, presión laringe, atemi
- 2º forma: Atemi, luxación exterior, atemi
- 3º forma: Atemi, triple luxación, atemi
- 4º forma: Atemi, luxación de cuello, atemi
- 5º forma: Atemi, lanz. de piernas atemi
- 6º forma: Atemi, lanz. de pierna atemi
- 7º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 8º forma: Atemi, lanz. de cadera, atemi
- 9º forma: Atemi, estrangulación, atemi
- 10º forma: Atemi atemi atemi

3. OBJETOS CONTUNDENTES:

- a) Agarre de brazo y ataque de palo (ag. cruzado):

- 1º forma: Esquiva atemi lux. interior atemi
- 2º forma: Esquiva atemi lux. exterior atemi
- 3º forma: Esquiva atemi triple luxación atemi
- 4º forma: Esquiva at. lux. codo triceps atemi
- 5º forma: Esquiva at. lux. arco atemi
- 6º forma: Esquiva at. lux. espalda at.
- 7º forma: Esquiva atemi estrangulación
- 8º forma: Esq. at. lanz. piernas atemi

- 9º forma: Esq. at. lux. codo s. h. at.
- 10º forma: Esq. atemi atemi atemi

- b) Agarre brazo ataque palo (m lado)

- 1º forma: Esq. at. lux. interior atemi
- 2º forma: Esq. at. lux. exterior atemi
- 3º forma: Esq. at. triple luxación at.
- 4º forma: Esq. at. lux. cruz fr. atemi
- 5º forma: Esq. at. lux. arco atemi
- 6º forma: Esq. at. lux. ang. ag. atemi
- 7º forma: Esq. at. lanz. piernas atemi
- 8º forma: Esq. at. lanz. cadera atemi
- 9º forma: Esq. at. lanz. hombro at.
- 10º forma: Esq. atemi atemi atemi

4. DEFENSA CONTRA PUÑAL

- a) Agarre cuello amenaza del. brazo: puñal en mano mismo lado

- 1º forma: Desvío at. lux. interior at.
- 2º forma: Desvío at. triple lux. atemi
- 3º forma: Desv. at. lux. codo cruz at.
- 4º forma: Desv. at. cod s. hombro at.
- 5º forma: Desvío atemi atemi atemi

puñal en mano cruzada

- 1º forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2º forma: Desvío at. triple lux. at.
- 3º forma: Desvío at. lux. arco atemi
- 4º forma: Desv. at. Z delantera at.
- 5º forma: Desvío atemi atemi atemi

- b) Agarre de cuello amen. det. brazo puñal en mano mismo lado

- 1º forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2º forma: Desvío at. triple lux. atemi
- 3º forma: Des. at. lux. mano codo at.
- 4º forma: Desvío at. lux. arco atemi
- 5º forma: Desvío atemi atemi atemi

puñal en mano cruzada

- 1º forma: Desvío at. lux. interior at.
- 2º forma: Desvío at. triple lux. at.
- 3º forma: Desv. at. lux. Z directa at.
- 4º forma: D. at. lux. cod. en cod. at.
- 5º forma: Desvío atemi atemi atemi

- c) Agarre de brazo amenaza al cuello puñal mano mismo lado:

- 1º forma: Desvío at. lux. exterior at.
- 2º forma: Desvío at. triple lux. atemi
- 3º forma: Des. at. lux. m. codo at.
- 4º forma: Desvío at. lux. arco at.
- 5º forma: Desvío atemi atemi atemi

- 5º forma: Desvío ate atemi atemi
- d) Agarre de brazo amenaza al cuello puñal mano cruzado:

- 1ª forma: Desvío at. lux. interior atemi
- 2ª forma: Desvío at. lux. exterior atemi
- 3ª forma: Desvío at. triple luxación atemi
- 4ª forma: Desvío at. lux. codo en codo at.
- 5ª forma: Desvío atemi atemi atemi

- e) Puñalada circ. al pecho/espalda ataque hacia dentro

- 1º forma: Parada at. lux. ext. at.
- 2º forma: Parada at. triple lux. at.
- 3º forma: Pda. at. l. mano codo at.
- 4º forma: Pda. at. lux. espalda at.
- 5º forma: Pda. atemi atemi atemi

- ataque de revés
- 1º forma: Parada at. lux. int. at.
 - 2º forma: Parada at. triple lux. at.
 - 3º forma: Pda. at. l. codo codo at.
 - 4º forma: Pda. at. l. ang. agdo. at.
 - 5º forma: Pda. atemi atemi atemi

5. TRABAJO DE SUELO

- a) Agarre de cuello entre piernas:

- 1º forma: Atemi, lux. interior at.
- 2º forma: At. lux. cruz de frente at
- 3º forma: At. lux. dedos atemi
- 4º forma: At. lux. de cuello at.
- 5º forma: At. esquiva atemi atemi

- b) Agarre muñecas entre piernas:

- 1º forma: At. lux. exterior atemi
- 2º forma: At. lux. codo pierna at.
- 3º forma: At. lux. dedos atemi
- 4º forma: At. estrangulación at.
- 5º forma: At. esquiva atemi atemi

- c) Defensa contra puñetazos:

- 1º forma: Bloqueo atemi pierna
- 2º forma: Bloqueo pié rodilla at.
- 3º forma: Lux. codo cruz frente
- 4º forma: Luxación ángulo agudo
- 5º forma: Lux. muñeca en zeta

- d) Control entre las piernas

- 1º forma: Lux. codo cruz frente
- 2º forma: Luxación ángulo agudo
- 3º forma: Lux. muñeca en zeta
- 4º forma: Llave de pierna atrás
- 5º forma: Estrangulación solapa

- e) Atemis:
- rodilla descendente
- golpes de puño/codo/canto de la mano

6. KATAS

- 4º Kata básico
- Kata de las caídas