



YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA)

PROGRAMA CINTURÓN AMARILLO



1 ATEMIS

a) INDIVIDUALES:

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 | Puño al frente nudillos arriba |
| 2 | Canto de la mano palma arriba |
| 3 | Canto de la mano palma abajo |
| 4 | Rodillazo vertical |
| 5 | Patada frontal |
| 6 | Patada lateral |

b) COMBINACIONES:

| | |
|---|---|
| 1 | Patada frontal + puño al frente |
| 2 | Rodillazo vertical + canto palma arriba |
| 3 | Patada lateral + canto palma abajo |
| 4 | Puño + palma arriba + palma abajo |

2 DEFENSA PERSONAL

(Agresiones de frente con una mano)

a) AGARRE DE CUELLO:

| | |
|----|---------------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en cruz |
| 5 | Luxación envolvente |
| 6 | Luxación en arco y espalda |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Control y patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación de brazo y atemi al codo |

b) AGARRE DE SOLAPA:

| | |
|----|---------------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en cruz |
| 5 | Lanzamiento de piernas |
| 6 | Luxación dedo pulgar |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Control y patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación de brazo y atemi al codo |

c) AGARRE MUÑECA BAJA MISMO LADO:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en cruz |
| 5 | Luxación en arco |
| 6 | Luxación de dedos |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Atemi al codo |

d) AGARRE MUÑECA BAJA CRUZADA:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en cruz |
| 5 | Luxación en arco y espalda |
| 6 | Luxación de dedos |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

e) AGARRE MUÑECA ALTA MISMO LADO:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en codo |
| 5 | Lanzamiento de piernas |
| 6 | Luxación al pulgar avanzando |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

f) AGARRE MUÑECA ALTA CRUZADA:

| | |
|----|---|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo al triceps |
| 5 | Presión cubital + luxación arco/espalda |
| 6 | Luxación pulgar mano pecho |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

g) AGARRE BRAZO BAJO MISMO LADO:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación envolvente |
| 5 | Lanzamiento de piernas |
| 6 | Luxación de dedos |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

h) AGARRE BRAZO BAJO CRUZADO:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Salida en círculo por el pulgar |
| 1b | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación de codo al triceps |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación envolvente |
| 5 | Luxación en arco |
| 6 | Luxación del dedo pulgar |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

i) AGARRE DE PELO:

| | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo al triceps |
| 5 | Luxación en arco |
| 6 | Luxación de dedos |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

3 DEFENSA CONTRA GOLPES

j) EMPUJÓN AL PECHO:

| | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación muñeca contra el torax |
| 5 | Lanzamiento de cadera |
| 6 | Lanzamiento de hombro |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

k) PUÑO DIRECTO:

| | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo al triceps |
| 5 | Estrangulación |
| 6 | Lanzamiento de hombro |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

4 DEFENSA CONTRA PUÑAL

l) AMENAZA DE PUÑAL:

| | |
|----|--------------------------------|
| 1 | Luxación interior de muñeca |
| 2 | Luxación exterior de muñeca |
| 3 | Triple luxación |
| 4 | Luxación de codo en cruz |
| 5 | Luxación en arco |
| 6 | Luxación de codo sobre hombro |
| 7 | Atemi puño al mentón |
| 8 | Atemi carótida palma arriba |
| 9 | Atemi carótida palma abajo |
| 10 | Patada lateral a la rodilla |
| 11 | Rotación brazo y atemi al codo |

5 TRABAJO DE SUELO

a) ATEMIS DESDE EL CONTROL:

| | |
|---|---------|
| 1 | Puño |
| 2 | Rodilla |

b) CONTROL BRAZO Y CUELLO LATERAL:

| | |
|----|--------------------------------|
| 3 | Luxación de codo con mano |
| 4 | Luxación de codo con rodilla |
| 5 | Luxación de codo con pie |
| 6 | Luxación de codo con pierna |
| 7 | Luxación de codo con tobillo |
| 8 | Luxación ángulo agudo |
| 9 | Estrangulación |
| 10 | Luxación en zeta al otro brazo |

c) FORMAS DE EVADIRSE DEL CONTROL:

| | |
|----|---|
| 11 | Presión y candado con piernas al cuello |
| 12 | Cuchillo al cuello y palmas juntas |
| 13 | Control de pierna y volteo |

6 KATAS

- Primer kata básico

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:
01/01/2006
Última revisión:
05/11/2018

