



# YAWARA-JITSU (DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA) PROGRAMA CINTURÓN AZUL



## 1 ATEMIS

<b>a) INDIVIDUALES:</b>
1 Puño directo
2 Bolea
3 Gancho
4 Crochet
5 Upercuit
6 Puño en martillo vertical
7 Puño en martillo a la sien
8 Puño en martillo a genitales
9 Pico de grulla
10 Talón pie descentende / conejo / horiz.
11 Pisotón

## b) COMBINACIONES:

<i>(Con 2 manos alternas)</i>
1 P. chino est. + codo asc. + martillo
2 Zarpa tigre + sable genit. + patada lateral
3 Talón mano + patada frontal + c. abajo
<i>(Con 1 mano)</i>
4 Talón mano + codo atrás + patada conejo
5 Zarpa tigre + mart. genit + codo revés
<i>(Para el examen)</i>
6 Comb. libre 4 golpes (guardia ofensiva)

## 2 DEFENSA PERSONAL

*(Agresiones de costado con dos manos)*

### a) AGARRE DE CUELLO:

<i>(técnica a mano del mismo lado)</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, esquivar exterior, atemi, atemi
<i>(técnica a mano cruzada)</i>
6 Atemi, luxación mano codo, atemi
7 Atemi, luxación brazos cruz, atemi
8 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
9 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
10 Atemi, esquivar interior, atemi, atemi

### b) AGARRE DE BRAZO:

1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, luxación zeta vertical, atemi
6 Atemi, lux. ángulo agudo girando, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivar, atemi, atemi

### c) AGARRE DE BRAZO ALTO:

1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo sobre hombro, atemi
5 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
6 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
7 Atemi, luxación dedos, atemi
8 Atemi, luxación dedos, atemi
9 Atemi, esquivar, atemi, atemi

### d) AGARRE DE MUÑECA BAJA:

1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, lux. aducción peip, atemi
6 Atemi, lux. aducción otra mano, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivar, atemi, atemi

### e) AGARRE MUÑECA ALTA:

1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, lux. aducción con codo, atemi
6 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanz. hombros a 2 brazos, atemi
9 Atemi, luxación dedos, atemi
10 Atemi, esquivar, atemi, atemi

### f) AGARRE BRAZO Y PELO:

<i>(mano izquierda o brazo izquierdo)</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo en codo, atemi
5 Atemi, luxación codo triceps, atemi
6 Atemi, luxación en arco, atemi
7 Atemi, lux. brazos cruzados, atemi
8 Atemi, lux. en zeta vertical, atemi
9 (libre 1) Atemi, atemi, atemi
10 (libre 2) Atemi, atemi, atemi
<i>(mano derecha o brazo izquierdo)</i>
11 Atemi, luxación interior, atemi
12 Atemi, luxación exterior, atemi
13 Atemi, triple luxación, atemi
14 Atemi, luxación codo triceps, atemi
15 Atemi, luxación en arco, atemi
16 Atemi, luxación espalda, atemi

### g) AGARRE CUERPO ENGINIA DE BRAZOS:

1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación codo en codo, atemi
4 Atemi, lux. envolverte mano codo, at.
5 Atemi, luxación zeta en palanca, atemi
6 Atemi, luxación en arco, atemi
7 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
8 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
9 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

### h) AGARRE DE CUERPO Y BRAZO PRÓXIMO:

1 Atemi, lux. interior mano codo, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación zeta vertical, atemi
5 Atemi, luxación espalda, atemi
6 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
9 Atemi, esquivar interior, atemi, atemi
10 Atemi, esquivar exterior, atemi, atemi

### i) AGARRE CUERPO DEBAJO DE BRAZOS:

1 Atemi, presión latínge, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación de cuello, atemi
5 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
6 Atemi, lanzamiento de pierna, atemi
7 Atemi, lanzamiento de cadera, atemi
8 Atemi, lanzamiento de hombros, atemi
9 Atemi, esquivar interior, atemi, atemi
10 Atemi, esquivar exterior, atemi, atemi

### j) AGARRE DE BRAZO Y ATAQUE DE PALO:

<i>(agarre cruzado) - TODAS INICIAN CON ESQUIVA</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, triple luxación, atemi
5 Atemi, triple luxación, atemi
6 Atemi, triple luxación, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, triple luxación, atemi
9 Atemi, triple luxación, atemi
10 Atemi, triple luxación, atemi

### 3 DEFENSA CONTRA GOLPES

*(Ataques de costado)*

#### a) AGARRE DE BRAZO Y ATAQUE DE PALO:

<i>(agarre cruzado) - TODAS INICIAN CON ESQUIVA</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, luxación codo triceps, atemi
5 Atemi, luxación en arco, atemi
6 Atemi, luxación espalda, atemi
7 Atemi, estrangulación, atemi
8 Atemi, lanzamiento de piernas, atemi
9 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

#### b) AGARRE DE BRAZO Y AMENAZA AL CUELLO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, triple luxación, atemi
5 Atemi, triple luxación, atemi
6 Atemi, triple luxación, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, triple luxación, atemi
9 Atemi, triple luxación, atemi
10 Atemi, triple luxación, atemi

#### a) AGARRE CUELLO Y AMI. DELANTE BRAZO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación codo en cruz, atemi
4 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzado) - INICIAN CON DESVIO</i>
6 Atemi, luxación exterior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación en arco, atemi
9 Atemi, luxación zeta delantera, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

#### b) AGARRE CUELLO Y AMI. DETRÁS BRAZO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación codo en cruz, atemi
4 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzado) - INICIAN CON DESVIO</i>
6 Atemi, luxación exterior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación en arco, atemi
9 Atemi, luxación zeta delantera, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

#### c) AGARRE CUELLO Y AMI. DETRÁS BRAZO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación mano en codo, atemi
4 Atemi, luxación en arco, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(puñal mano cruzado) - INICIAN CON DESVIO</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación zeta directa, atemi
9 Atemi, lux. codo sobre hombro, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

#### d) AGARRE BRAZO Y AMENAZA AL CUELLO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, triple luxación, atemi
5 Atemi, triple luxación, atemi
<i>(puñal mano cruzado) - INICIAN CON DESVIO</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación exterior, atemi
9 Atemi, triple luxación, atemi
10 Atemi, triple luxación, atemi

#### e) AGARRE BRAZO Y AMENAZA AL CUELLO:

<i>(puñal mano mismo lado) - INICIAN CON DESVIO</i>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación exterior, atemi
3 Atemi, triple luxación, atemi
4 Atemi, triple luxación, atemi
5 Atemi, triple luxación, atemi
<i>(puñal mano cruzado) - INICIAN CON DESVIO</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación exterior, atemi
9 Atemi, triple luxación, atemi
10 Atemi, triple luxación, atemi

#### d) PUÑALADA CIRCULAR PECO/ESPALDA:

<i>(ataque hacia dentro) - INICIAN CON PARADA</i>
1 Atemi, luxación exterior, atemi
2 Atemi, triple luxación, atemi
3 Atemi, luxación mano al codo, atemi
4 Atemi, luxación zeta horizontal, atemi
5 Atemi, atemi, atemi
<i>(ataque de revés) - INICIAN CON PARADA</i>
6 Atemi, luxación interior, atemi
7 Atemi, triple luxación, atemi
8 Atemi, luxación codo con codo, atemi
9 Atemi, luxación ángulo agudo, atemi
10 Atemi, atemi, atemi

#### e) TRABAJO DE SUELO

<b>a) AGARRE DE CUELLO ENTRE PIERNAS:</b>
1 Atemi, luxación interior, atemi
2 Atemi, luxación cruz de frente, atemi
3 Atemi, luxación dedos, atemi
4 Atemi, luxación cuello, atemi
5 Atemi, esquivar, atemi, atemi
<b>b) AGARRE DE MUÑECAS ENTRE PIERNAS:</b>
6 Atemi, luxación exterior, atemi
7 Atemi, luxación codo con pierna, atemi
8 Atemi, luxación dedos, atemi
9 Atemi, estrangulación, atemi
10 Atemi, esquivar, atemi, atemi

#### c) DEFENSA CONTRA PUÑETAZOS:

11 Bloqueo, atemi pierna
12 Bloqueo, pie rodilla, atemi
<b>d) CONTROL ENTRE PIERNAS:</b>
13 Luxación de codo en cruz de frente
14 Luxación en ángulo agudo
15 Luxación de muñeca en zeta
16 Llave de pierna atrás
17 Estrangulación mano nuca
18 Atemi (puño/canto, codo/rodilla)

#### 6 KATAS

- Cuarto kata básico
- Kata de las caídas

Accede al programa en la web

Entrada en vigor:

01/01/2006

Última revisión:

13/11/2018

