

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN AMARILLO - 5º Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEFINICIÓN Y CONTENIDO DE NUESTRA DEFENSA PERSONAL</li><li>• OBJETO CONCRETO DE LA DEFENSA PERSONAL</li><li>• MOVILIDAD:<ul style="list-style-type: none"><li>○ DESPLAZAMIENTOS</li><li>○ ESQUIVAS</li><li>○ GIROS EN 90°</li></ul></li><li>• (1) GUARDIAS</li><li>• CAÍDAS</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• EMPUJONES</li><li>• AGARRES SIMPLES A MUÑECA Y CUELLO EN 360°</li><li>• AG. DOS MANOS A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360°</li></ul>
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• POSICIONES DE INMOVILIZACIÓN</li></ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• EVASIÓN :<ul style="list-style-type: none"><li>○ ESQUIVAS</li><li>○ FORMAS DE SOLTARSE</li></ul></li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• UN SOLO Oponente</li></ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NARANJA - 4º Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1) DEFENSA PERSONAL Y LEGALIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ EXIGENCIAS DE APLICACIÓN EN LA ACCIÓN DEFENSIVA</li> </ul> </li> <li>• NIVELES DE PELIGROSIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ APARENTE NORMALIDAD : Aparentemente sin peligro</li> <li>○ AMENAZA : De presunción de amenaza – Claramente de amenaza</li> <li>○ PELIGRO : Potencialmente peligrosa – De peligro – Con armas</li> </ul> </li> <li>• CAÍDAS:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ APLICADAS A DEFENSA PERSONAL</li> <li>○ LEVANTÁNDOSE CON ESQUIVA Y RESPUESTA</li> </ul> </li> <li>• (2) OTRAS GUARDIAS</li> <li>• GIROS SUPERIORES A 90º</li> <li>• DESEQUILIBRIOS</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMAS DE GOLPEO:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ATAQUES DIRECTOS DE PUÑO</li> <li>○ ATAQUE FRONTAL DE PIERNA</li> <li>○ ATAQUES CON LA MANO ABIERTA</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMAS BÁSICAS DE GOLPEO</li> <li>• BLOQUEOS BÁSICOS</li> <li>• LUXACIONES BASICAS</li> <li>• PROYECC. Y DERRIBOS BASICOS</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EVASIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA</li> <li>• SIMULACIÓN 1 (Agresión en calle - baja intensidad)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMPUJONES DE DOS Oponentes</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN VERDE - 3er. Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) D.P. Y LEGALIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PROPORCIONALIDAD ENTRE NIVEL DE AGRESIÓN Y FUERZA DE REACCIÓN</li> </ul> </li> <li>• DISTANCIA DE SEGURIDAD</li> <li>• (2) MOVILIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ OTRAS ESQUIVAS Y ESCAPES</li> </ul> </li> <li>• FASES DE LA DEFENSA Y PROCESO EN LA ACCIÓN DEFENSIVA</li> <li>• BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO</li> <li>• BASES DE LAS INMOVILIZACIONES</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTENTO DE APROXIMACIÓN QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA</li> <li>• ATAQUES DE PUÑO CIRCULAR</li> <li>• ATAQUES DE PUÑO DE REVÉS</li> <li>• ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR</li> <li>• AGARRES A UNA Y DOS SOLAPAS</li> <li>• ABRAZOS.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ POR EL FRENTE</li> <li>○ POR EL COSTADO</li> <li>○ POR LA ESPALDA</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES DIRECTOS DE DOS Oponentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ LOS DOS POR EL FRENTE</li> <li>○ UNO POR DELANTE Y OTRO POR DETRÁS</li> <li>○ POR LOS COSTADOS</li> </ul> </li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS FORMAS DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GOLPEO</li> <li>○ BLOQUEOS</li> <li>○ LUXACIÓN</li> <li>○ PROYECCIÓN</li> <li>○ DERRIBO</li> </ul> </li> <li>• CONTROLES SOBRE EL Oponente EN SUELO (Defensor en pie)</li> <li>• FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO (Defensor en pie)</li> <li>• OTRAS FORMAS DE INMOVILIZACIÓN ( Los dos en suelo)</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN</li> <li>• ESQUIVAS Y GIROS ANTE ATAQUES DIRECTOS DE DOS Oponentes</li> <li>• SIMULACIÓN 2 (Escalada de violencia de persona ebria)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AGARRES LIBRES CONTINUADOS CON UNA O DOS MANOS</li> <li>2. PRESAS Y ABRAZOS CONTINUADOS DE UN Oponente</li> <li>3. DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1 (Agresiones en pie)</li> </ol>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN AZUL - 2º Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1) EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO</li> <li>• (1) DISTANCIA DE SEGURIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GENERALIDADES</li> <li>○ TIPOS</li> <li>○ ROTURA DE DISTANCIA</li> </ul> </li> <li>• CONDICIONES NO FÍSICAS DE LA D.P.:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ENFOQUE</li> <li>○ CONCENTRACIÓN</li> </ul> </li> <li>• PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UN SOLO Oponente</li> <li>• (1) LEGISLACIÓN</li> <li>• (1) OBJETOS CONTUNDENTES</li> <li>• BASES DE LAS ESTRANGULACIONES</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTENTO DE APROXIMACIÓN REITERADA QUE PUEDE ENCUBRIR AMENAZA O PELIGRO</li> <li>• PRESAS AL CUELLO CON BRAZOS:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ POR EL FRENTE (Cabeza bajo axila)</li> <li>○ POR EL LATERAL</li> <li>○ POR LA ESPALDA</li> </ul> </li> <li>• OTROS ATAQUES DE PUÑO</li> <li>• OTROS ATAQUES DE PIERNA</li> <li>• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES CONTINUADOS DE DOS Oponentes</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMAS DE DERRIBO DESDE EL SUELO</li> <li>• DEFENSA CONTRA INMOVILIZACIONES (Los dos en suelo)</li> <li>• LUXACIONES EN SUELO</li> <li>• GOLPES Y PALANCAS (Defensor en suelo, oponente en pie)</li> <li>• RESPUESTAS ANTE ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REDUCCIÓN + DESARME</li> <li>• SIMULACIÓN 3 ( Atraco simple)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFENSA CONTRA ATAQUES CONTINUADOS DE DOS Oponentes</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 (Agresiones en pie)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN MARRÓN - 1er. Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) DISTANCIA DE SEGURIDAD:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ CONTROL DEL PROCESO DE ROTURA DE DISTANCIA</li> </ul> </li> <li>• ACTUACIÓN EN SITUACIONES DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ AMENAZA – ATRACO - AGRESIÓN FÍSICA</li> </ul> </li> <li>• PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS</li> <li>• PUNTOS VULNERABLES</li> <li>• BASES DE LA LUXACIONES</li> <li>• (1) ARMA BLANCA</li> <li>• (2) LEGISLACIÓN</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• APROXIMACIONES REITERADAS CON ROTURA DE DISTANCIA E INTENCIONALIDAD DISIMULADA DE AMENAZA O AGRESIÓN</li> <li>• AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO</li> <li>• AMENAZA CON ARMA BLANCA POR CONTACTO EN 360°</li> <li>• ATAQUES A MEDIA DISTANCIA</li> <li>• AGARRES AL PELO</li> <li>• ATAQUES DIVERSOS EN PIE Y EN SUELO:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ DESDE EL COSTADO</li> <li>○ POR LA ESPALDA</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A VARIOS Oponentes</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTERVENCIÓN ANTE AGRESIONES POR CONTACTO A UN TERCERO</li> <li>• PRESIONES Y PELLIZCOS</li> <li>• FORMAS DE ELEVAR Y CONDUCCIONES</li> <li>• ESTRANGULACIONES EN PIE Y EN SUELO</li> <li>• DEFENSAS ANTE AMENAZA DE ARMA BLANCA POR CONTACTO</li> <li>• DEFENSAS ANTE ATAQUES A MEDIA DISTANCIA POR ARMA BLANCA</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REDUCCIÓN + DESARME + CONDUCCIÓN</li> <li>• SIMULACIÓN 4 (Agresión a terceros)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 ( Trabajo en suelo )</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 1er. Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PREVENCIÓN :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GENERALIDADES</li> <li>○ ESTRATEGIAS, ACTITUD Y PRECAUCIONES</li> </ul> </li> <li>• BASES DE LAS DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES</li> <li>• LEGISLACIÓN APLICADA A CASOS PRÁCTICOS</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES VARIOS EN SUELO DESDE DIFERENTES POSICIONES (Los dos en suelo)</li> <li>• ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO. (Cada acción comienza con Atacante en pie y Defensor en suelo)</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES</li> <li>• AGRESIÓN LIBRE DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EL PIE</li> <li>• DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EN PIE</li> <li>• DEFENSA DESDE SUELO ANTE ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO</li> <li>• DESDE PIE GOLPEOS SOBRE Oponente EN SUELO</li> <li>• AMPLIACIÓN DE TÉCNICAS DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GOLPEO</li> <li>○ BLOQUEO</li> <li>○ LUXACIÓN</li> <li>○ PROYECCIÓN</li> <li>○ ESTRANGULACIÓN</li> </ul> </li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES Y PROYECCIONES</li> <li>• ENCADENAMIENTO PIE – SUELO</li> <li>• DEFENSA ANTE AGRESIONES LIBRES DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> <li>• SIMULACIÓN 5 ( Agresión a pareja)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBATE LIBRE EN PIE</li> <li>• COMBATE LIBRE EN SUELO</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 (Acción - Reacción)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 2º Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SINDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN ( S.G.A.)</li> <li>• BASES DE DEFENSA DE LAS LUXACIONES</li> <li>• UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA</li> <li>• MOVILIDAD Y UTILIZACIÓN DE PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS O NO</li> <li>• (1) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PALO CORTO</li> <li>○ PALO LARGO</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REYERTA</li> <li>• GOLPES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ATAQUES CON PALO CORTO Y LARGO</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS Oponentes</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTERVENCIÓN Y FORMA DE SEPARAR CONTENDIENTES EN REYERTA</li> <li>• ESQUIVAS ESPECIALES SOBRE ATAQUES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos)</li> <li>• LUXACIONES DE DEDOS</li> <li>• OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN SUELO</li> <li>• OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL Oponente (DEFENSOR EN PIE Y EN SUELO)</li> <li>• OTRAS DEFENSAS CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES</li> <li>• PALO CONTRA PALO:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ EN ATAQUE</li> <li>○ ATAQUE Y CONTRAATAQUE POR GOLPEO</li> <li>○ OTRAS DEFENSAS:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ BLOQUEO-AGARRE-DESARME-GOLPEO...</li> <li>▪ BLOQUEO –AGARRE-CONTROLES...</li> <li>▪ BLOQUEO–AGARRE-PROYECCIONES... ETC.</li> </ul> </li> <li>○ CONDUCCIONES CON PALO O BASTÓN</li> </ul> </li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos)</li> <li>• TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO</li> <li>• SIMULACIÓN 6 (Conflicto entre grupos)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5 ( Trabajo de palo: corto – largo)</li> <li>• MANEJO DE PALO CORTO Y PALO LARGO ANTE UNO O VARIOS ADVERSARIOS ARMADOS O NO</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 3er. Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) ARMA BLANCA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN ANTE OTRAS AGRESIONES DIVERSAS</li> </ul> </li> <li>• (1) CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• (3) USO DE ELEMENTOS O ARMAS EN DEFENSA PERSONAL:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ARMA BLANCA</li> <li>○ ARMA BLANCA CONTRA ARMA BLANCA.</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ CON ENGAÑO,</li> <li>○ CON AGARRE,</li> <li>○ EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO</li> </ul> </li> <li>• AMENAZA CON ARMA DE FUEGO A CORTA DISTANCIA EN 360°</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES DE VARIOS Oponentes CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y, O, ARMA BLANCA</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PROYECCIONES DE SACRIFICIO</li> <li>• LUXACIONES DE PIERNA</li> <li>• RESOLUCIÓN DE AGRESIONES DIVERSAS POR ARMA BLANCA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ REALIZADAS CON ENGAÑO,</li> <li>○ REALIZADAS CON AGARRE,</li> <li>○ EN ATAQUES CONTINUADOS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO</li> </ul> </li> <li>• DEFENSA CON PALO CORTO ANTE AGRESIONES CON ARMA BLANCA</li> <li>• RESOLUCIÓN ANTE AMENAZA A CORTA DISTANCIA EN 360° CON ARMA DE FUEGO CORTA</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS Oponentes CON UTILIZACIÓN DE OBJETOS CONTUNDENTES Y ARMA BLANCA</li> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ AGRESIONES CON ENGAÑO,</li> <li>○ AGRESIONES CON AGARRE,</li> <li>○ AGRESIONES CONTINUADAS SOBRE DEFENSOR EN RETROCESO</li> </ul> </li> <li>• SIMULACIÓN 7 (Atraco varios agresores)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANEJO DE ARMA BLANCA</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Defensa contra arma blanca)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 4º Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) ARMA DE FUEGO CORTA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ (1) SU PROTECCIÓN</li> </ul> </li> <li>• CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO LARGA</li> <li>• (1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA</li> <li>• (1) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER</li> <li>• DESARROLLO DE TÉCNICA ESPECIAL</li> <li>• INTEGRACIÓN DEL TRABAJO DE LAS DIVERSAS ARMAS EN SITUACIONES DE DP.(Arma contra arma y de diferente grupo)</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMENAZA, FINTAS Y AGRESIÓN CON ARMA BLANCA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ PARA CORTAR Y, O</li> <li>◦ PARA PINCHAR</li> </ul> </li> <li>• INMPEDIMENTOS PARA EL DESENFUNDE DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• INTENTOS DE SUSTRACCIÓN DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VARIOS AGRESORES ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO</li> <li>• VARIOS AGRESORES CON PALO Y, O ARMA BLANCA ANTE DEFENSOR ARMADO CON PALO CORTO</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LUXACIONES DE CUELLO</li> <li>• DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ DE LUXACIONES</li> <li>◦ DE PROYECCIONES</li> </ul> </li> <li>• DEFENSAS A MANOS LIBRES CONTRA SUJECCIÓN EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS</li> <li>• DEFENSA CON ARMA BLANCA ANTE AGRESIONES DE ARMA BLANCA</li> <li>• DEFENSA CON PALO CORTO ANTE VARIOS AGRESORES ARMADOS CON PALO CORTO Y, O, ARMA BLANCA</li> <li>• ENGRILLETAMIENTOS BÁSICOS</li> <li>• EVASIÓN-ESCAPE-HUIDA APLICADAS A DPM</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFENSA CONTRA SUJECCIONES EFECTUADAS POR VARIOS Oponentes</li> <li>• SIMULACIÓN DPO 1 (Agresión a agente)</li> <li>• SIMULACIÓN DPM 1 (Intento de violación )</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANEJO DE ARMA CONTRA ARMA Y DE DIFERENTE GRUPO</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 7 (Defensas, a manos libres, contra agresión múltiple con sujeción)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 5º Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL OPERATIVA</li> <li>• (2) GENERALIDADES SOBRE DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER</li> <li>• REACCIÓN Y DEFENSA DE PERSONAS PORTADORAS DE ARMA DE FUEGO ANTE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA</li> <li>• PROTECCIÓN A UN TERCERO: UNO Y VARIOS DEFENSORES             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ UN SOLO AGRESOR</li> <li>○ VARIOS AGRESORES</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AGRESIÓN, O INTENTO, CON ARMA BLANCA SOBRE PERSONAS QUE PORTAN ARMA DE FUEGO CORTA</li> <li>• IMPEDIMENTOS AL DESENFUNDE CON AGRESIÓN, O INTENTO, SIMULTÁNEOS CON ARMA BLANCA</li> <li>• INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ UN SOLO ATACANTE</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INTENTO DE AGRESIÓN A LA PERSONA PROTEGIDA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ DOS O MÁS ATACANTES</li> </ul> </li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FORMAS DE PROTECCIÓN A UN TERCERO CONTRA:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ UN SOLO ATACANTE</li> <li>○ VARIOS ATACANTES</li> </ul> </li> <li>• FORMAS AVANZADAS DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ CONDUCCIÓN</li> <li>○ LUXACIONES</li> <li>○ PROYECCIONES</li> </ul> </li> <li>• ENGRILLETAMIENTOS AVANZADOS</li> <li>• DEFENSAS ADECUADAS DE GÉNERO</li> </ul>
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ SIMULACIÓN DPO 2 (Escalada de violencia frente a varios adversarios)</li> <li>○ SIMULACIÓN DPM 2 (Agresión en domicilio)</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8 (Defensas con y contra arma de fuego corta)</li> </ul>

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL  
DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 6º Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>○ TESINA</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	
APLICACIONES Y SIMULACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>○ SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL OPERATIVA</li><li>○ SIMULACIÓN LIBRE EN DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER</li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	



# DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS DE DEFENSA PERSONAL

- **LOS SALUDOS EN LAS DEMOSTRACIONES SE REALIZARÁN EN PIE**
- **LA DISTANCIA DE APERTURA Y CIERRE SERÁ DE 3 MTS. EN CINCO DEMOSTRACIONES (1 – 2 – 3 – 6 – 8) Y DE 4 MTS. EN EL RESTO (4 – 5 – 7)**
- **LAS ACCIONES INDICADAS SON SIEMPRE OBLIGADAS PARA EL ATACANTE**
- **LAS ACCIONES PARA EL DEFENSOR SON OBLIGADAS EN TRES DEMOSTRACIONES (3 – 5 – 8) Y LIBRES EN EL RESTO (1 – 2 – 4 – 6 – 7)**

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 1 (Agresiones en pie)** **(Cinturón verde)**

- **DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE**
- **RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR PERO DEBIENDO INCLUIR, AL MENOS, TRES CONTROLES Y TRES PROYECCIONES**

1. EMPUJON FRONTAL CON MANO DERECHA
2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO  
CON AMENAZA
3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA  
ATRAYENDO CON AMENAZA
4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO
5. PATADA FRONTAL
6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS
7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA  
CON MANO DERECHA
8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA

## **OTRAS RESPUESTAS, ENTRE LAS POSIBLES, A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 1**

- **RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR ( incluyendo tres controles y tres proyecciones )**

- |   |   |
|---|---|
| 1. EMPUJÓN FRONTAL CON MANO DERECHA                           | <b>IKYO/ NIKYO/ KOTE GAESHI/ SANKYO/ PROYECCIONES...</b>                                    |
| 2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO<br>CON AMENAZA          | <b>WAKI GATAME/ KOTE GAESHI/ DESVÍO Y PROYECCIÓN...</b>                                     |
| 3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA<br>ATRAYENDO CON AMENAZA | <b>O SOTO OTTOSHI_ por la izquierda...</b>  |
| 4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO                           | <b>KO SOTO GARI/ O SOTO OTOSHI./ KO UCHI GARI./<br/>HARAI GOSHI./ TAI OTOSHI./ NIKYO...</b> |
| 5. PATADA FRONTAL   | <b>O SOTO OTTOSHI/ KO SOTO GARI/ O UCHI GARI./<br/>KO SOTO GAKE...</b>                      |
| 6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS                        | <b>O GOSHI/_O SOTO OTTOSHI/ O UCHI GARI...</b>  |

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 7. | TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE<br>CHAQUETA CON MANO DERECHA | <i>UDE GATAME/ O SOTO OTTOSHI/ WAKI GATAME...</i> |
| 8. | ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA                                    | <i>SEOI NAGE/ SANKYO/ SUKUI NAGE/ SUTEMI...</i>   |

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 2** *(Agresiones en pie)* *(Cinturón azul)*

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR***
- ***EL Oponente portará palo corto que depositará ante la mesa del Tribunal, una vez abierta la demostración, para su posterior uso.***

1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR
2. PATADA CIRCULAR
3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE
4. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS
5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO
6. ATAQUE OBLICUO CON PALO
7. ATAQUE EN ZIG-ZAG CON PALO
8. ATAQUE INTERIOR A RODILLA CON PALO

## **OTRAS RESPUESTAS, ENTRE LAS POSIBLES, A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 2** *(Cinturón azul)*

- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR***

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR                 | <i>TAI OTTOSHI/ ATEMI.../ O GOSHI izda.</i>   |
| 2. | PATADA CIRCULAR                         | <i>O UCHI GARI/ SASAE TSURI KOMI ASHI/ HACER GIRAR Y<br/>ATEMI/GIRO Y KO SOTO GARI/ GIRO Y O SOTO OTOSHI...</i>             |
| 3. | AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE     | <i>DERRIBO DE ESPALDAS/ PRESIÓN Y KOTE GAESHI./<br/>KO SOTO GARI/TAI OTOSHI</i>   |
| 4. | ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS     | <i>O SOTO OTTOSHI/ DERRIBO POR ENCIMA/ SUKUI NAGE</i>   |
| 5. | ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO | <i>NIKYO/ AGARRE PIERNA CON DERRIBO Y...</i>  |
| 6. | ATAQUE OBLICUO CON PALO                 | <i>SHIHONAGE/ KATA UDE.KANSETSU.-KATA GURUMA DE<br/>RODILLAS (KOSHI NAGE)./ IKYO/ PROYECCIONES</i>                          |
| 7. | ATAQUE EN ZIG-ZAG CON PALO              | <i>ABSORBER- WAKI GATAME-KOTE GAESHI/ MOROTE<br/>UKE-IRIMI NAGE/ MOROTE UKE-O SOTO OTTOSHI/<br/>ABSORBER-HARA GATAME...</i> |
| 8. | ATAQUE INTERIOR A RODILLA CON PALO      | <i>BLOQUEO BAJO- WAKI GATAME/ GOKYO/ NIKYO/<br/>BLOQUEO BAJO-AGARRE UNA Y DOS MANOS-SANKYO/<br/>SHIHONAGE...</i>            |

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 3 (Trabajo en suelo)** **(Cinturón marrón)**

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR***
- ***LA DEMOSTRACIÓN SE DIVIDE EN CUATRO GRUPOS DE TRABAJO. LOS ACTUANTES SE AJUSTARÁN EL KIMONO ENTRE CADA GRUPO CON RODILLA DERECHA EN SUELO.***

### **GRUPO 1°.- MOVILIDAD - DISTANCIA:**

- ***OPONENTE EN PIE Y DEFENSOR EN SUELO CON CONTACTO DE PIERNAS A CUERPO***
1. AT.- ATACANTE DESVÍA PIERNAS DEL DEFENSOR A SU LADO IZQUIERDO Y SE DESPLAZA AL LADO CONTRARIO PARA ATACAR  
DEF.- *GIRANDO CADERA LLEVA PIERNA ALEJADA AL CUERPO DEL OP. Y RECUPERA LA POSICIÓN FRONTAL CONTROLANDO NUEVAMENTE CON AMBAS PIERNAS*
  2. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA
  3. AT.- COMO ANTES PERO AVANZANDO, PARA ATACAR, UNA PIERNA HACIA EL DEFENSOR  
DEF.- *APOYA AMBOS BRAZOS EXTENDIDOS SOBRE LA TIBIA Y ALEJA EL CUERPO RECUPERANDO LA POSICIÓN DE INICIO*
  4. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA
  5. AT.- COMO ANTES PERO AVANZA VELOZMENTE SU PIERNA IZQUIERDA Y GOLPEA CON PIERNA DERECHA A LA CABEZA  
DEF.- *BLOQUEA CON AMBOS ANTEBRAZOS, AGARRA DIRECTAMENTE, Y MUESTRA PALANCA SOBRE PIERNA IZQUIERDA. EMPEINE IZQUIERDO TRAS TALÓN - PLANTA DE PIE DERECHO SOBRE HUECO POPLÍTEO DE LA RODILLA, OBLIGANDO A FLEXIONAR LIGERAMENTE*
  6. MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA

### **GRUPO 2°.- LUXACIONES:**

- ***DEFENSOR EN SUELO, Oponente entre piernas***
  - ***EL Oponente abandona en cada luxación***
1. AT.- ESTRANGULACIÓN DIRECTA CON AMBAS MANOS SOBRE EL DEFENSOR  
DEF.- *SACA CADERA A IZQUIERDA – EMPUJA RODILLA IZQUIERDA CON PLANTA DE PIE DERECHO HACIA ATRÁS Y EXTERIOR. - JUJI GATAME BOCA ABAJO – GIRA A POSICIÓN SENTADA IZQUIERDA CON LUXACIÓN DE BRAZO CON PIERNAS Y MANO – SE ELEVA CONTROLANDO Y MANTENIENDO BOCA ABAJO AL Oponente*
  2. AT.- CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO  
DEF.- *GIRA A IZQUIERDA Y LLEVA AMBAS MANOS A CODO DERECHO ACERCANDO CUERPO Y CONTROLANDO MUÑECA ENTRE BRAZO-ANTEBRAZO– GIRA A DERECHAS DESPLAZANDO CADERA A LA IZQUIERDA - UDE GATAME*
  3. AT.- CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO

- DEF.- *MISMA DEFENSA QUE EN ACCIÓN PRECEDENTE – EN ESA SITUACIÓN APOYA PIE IZQUIERDO EN LA CADERA Y PRESIONA ( Y LUXA) CON ZONA INTERIOR DE LA RODILLA SOBRE LAS MANOS QUE CONTROLAN EL CODO ( PRIMER **HIZA GATAME**) – ALEJANDO LA ZONA SUPERIOR DEL CUERPO AGARRA MUÑECA Y VUELVE A LUXAR CON RODILLA POR PRESIÓN DIRECTA SOBRE EL CODO ( SEGUNDO **HIZA GATAME**)*
4. AT.- CONTROLA CON MANO DERECHA Y APOYA IZQUIERDA EN SUELO  
 DEF.- *CON MANO DERECHA AGARRA MUÑECA DE BRAZO APOYADO - CRECE Y CONTROLA DESDE ARRIBA CON BRAZO ZQUIERDO (TRICEPS) EL DEL Oponente DERRIBÁNDOLE SOBRE SÍ MISMO - **UDE GARAMI** CON AGARRE A PROPIA MUÑECA*
5. AT.- EFECTUA SUJECCIÓN CON MANOS A SOLAPAS, BRAZOS EN FLEXIÓN  
 DEF.- *EFECTUA **JUJI GATAME** DESDE ABAJO, SIN GIRAR AL Oponente, – LUXA CON CADERA HACIA ARRIBA – LE VOLTEA SIGUIENDO EN JUJI GATAME – PASA A LUXACIÓN DE MUÑECA Y SE ELEVA A CONTROLAR GIRANDO AL Oponente BOCA ABAJO*

### **GRUPO 3º.- ESTRANGULACIONES**

- **EL Oponente ABANDONA EN CADA ESTRANGULACIÓN**

1. AT.- ENTRE LAS PIERNAS DEL DEFENSOR SENTADO SOBRE LAS PROPIAS Y CUERPO ERGUIDO  
 DEF.- *SE ELEVA, APOYANDO MANO IZQUIERDA EN SUELO Y ALEJANDO CADERA, SENTÁNDOSE, Y AGARRA CON MANO DERECHA TELA SOBRE EL TRAPECIO DERECHO DE SU Oponente – LO ATRAE ABAJO ABRAZANDO CON IZQUIERDA POR DETRÁS DEL CUELLO Y AGARRANDO TELA DE SU PROPIO CODO DERECHO – RODEA EL TRONCO APRISIONANDO CON PIERNAS Y – ESTRANGULA – APLICANDO **SODE GURUMA JIME***
2. AT.- CONTROLA SOLAPAS CON MANOS  
 DEF.- *REALIZA **KATA JUJI JIME** ENVOLVIENDO CON BRAZO IZQUIERDO EL DERECHO DEL Oponente, POR ENCIMA DEL CODO, Y AGARRANDO, BIEN ALTO, SOLAPA CONTRARIA CON LA MISMA MANO*
- 3 – 4 – 5 y 6 : EL ATACANTE, EN POSICIÓN SENTADO, PERMITE LAS CUATRO DEMOSTRACIONES TÉCNICAS SIGUIENTES:**
3. DEF.- DEMUESTRA **HADAKA JIME**
4. DEF.- DEMUESTRA **OKURI ERI JIME**
5. DEF.- DEMUESTRA **KATA HA JIME**
6. DEF.- DEMUESTRA **HADAKA HA JIME**

### **GRUPO 4º.- ATAQUES POR GOLPEO**

1. AT.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE SE APROXIMA E INCLINA PARA GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS LA CARA DE ESTE  
 DEF.- *GIRA DE COSTADO IZQUIERDO CRUZANDO LA TIBIA DERECHA ANTE EL PECHO DEL Oponente FRENANDO A ÉSTE Y EXTENDIENDO CUERPO PARA CONSEVAR DISTANCIA - APOYA PIE IZQUIERDO EN INGLE DERECHA Y GOLPEA CARA CON YOKO GERI DERECHO*
2. OP.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE CAE DE RODILLAS PARA ECHÁNDOSE ENCIMA GOLPEAR SU CARA CON AMBOS PUÑOS  
 DEF.- *MISMA RESPUESTA ANTERIOR*
3. AT.- DE RODILLAS, ENTRE PIERNAS, APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL

CUELLO DEL DEFENSOR, PUÑO CERRADO, SIN AGARRE, E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA

DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE –*

*LA MANO DERECHA GOLPEA CODO IZQUIERDO DESPLAZANDO ANTEBRAZO FUERA DEL CUELLO, AL SUELO – MANO DERECHA AGARRA POR LA ESPALDA, ABRAZANDO, DORSAL DERECHO Y SALIENDO Y ESCALANDO EL DEFENSOR INMOVILIZA DESDE LA ESPALDA ABRAZANDO CABEZA Y APLICANDO CON MUÑECA PRESIÓN A NIVEL MAXILAR O CARA (SEMEJANTE A ESTRANGULACIÓN) - ORDENA SACAR EL BRAZO Y CONTROLANDO ESTE SE ELEVA A POSICIÓN ERGUIDA CONTROLANDO CUERPO (HOMBRO) CON RODILLAS.*

4. AT.- ENTRE PIERNAS APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL CUELLO DEL DEFENSOR, AGARRANDO TELA, E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA

DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE –*

*MUEVE CABEZA HACIA LA IZQUIERDA Y LANZA BRAZO DERECHO HACIA ARRIBA POR EL EXTERIOR, Y DESDE ABAJO, DE BRAZO QUE GOLPEA, SOLTANDO AGARRE CON IZQUIERDA (EL Oponente cae, lógicamente, encima) - ABRAZA CUELLO Y UNIENDO MANOS PRESIONA (ABANDONO) – VOLTEO A IZQUIERDA – MANO DERECHA A MUÑECA DERECHA E IZQUIERDA A CODO – ELEVÁNDOSE SOBRE PIES EMPUJA CODO HACIA CABEZA Y EXTERIOR LUXANDO ( BRAZO EN FLEXIÓN) Y GIRÁNDOLE BOCA ABAJO CONTROLA DESDE POSICIÓN ERGUIDA.*

5. AT.- A CABALLO SOBRE EL DEFENSOR TRATA DE GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS A LA CARA

DEF.- *ABRAZA LA CINTURA DEL Oponente Y DESEQUILIBRA A ESTE ADELANTE - BLOQUEA AMBOS CODOS Y VOLTEA A IZQUIERDA OBLIGANDO A GIRAR DE COSTADO POR PRESIÓN SOBRE SU BRAZO DERECHO, POR ENCIMA DEL CODO, Y ELEVANDO A LA VEZ LA PIERNA IZQUIERDA PARA DESEQUILIBRAR MEJOR – CAMBIO DE MANO Y SALIDA PASANDO SU PIERNA ANTE CUERPO ELEVÁNDOSE CONTROLANDO CODO Y GOLPEANDO CON PUÑO DCHO.*

## ***DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 4 (Acción – reacción)*** ***(Cinturón Negro 1er Dan )***

- ***DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR SALVO INSTRUCCIÓN EXPRESA DE APLICACIÓN DE CONTROL O PROYECCIÓN ANTE LAS ACCIONES NÚMEROS 3 Y 4***
- ***LA INTERRELACIÓN DE LAS ACCIONES:***
  - ***“DEFENSOR – Oponente - DEFENSOR” O***
  - ***“Oponente – DEFENSOR – Oponente - DEFENSOR.”***

***ES OBLIGADA EN TODO LA DEMOSTRACIÓN***

1. DEF.- *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO Y DESDE EL FRENTE, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCIÓN (KUZURE KOTE GAESHI) SOBRE BRAZO DERECHO DE Oponente*

AT.- EL Oponente RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DEL DEFENSOR INTENTANDO, EN SUELO, ESTRANGULAR, DESDE EL COSTADO, CON AMBAS MANOS AL CUELLO

DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*

2. DEF.- *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 1*

AT.- EL Oponente RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DEL DEFENSOR COLOCANDO RODILLA DCHA SOBRE SU CUERPO Y AGARRANDO SOLAPA CON MANO IZDA. INTENTA GOLPEAR ROSTRO CON PUÑO DERECHO

- DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*
3. **DEF.-** *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCION SOBRE BRAZO DERECHO DEL Oponente*  
**AT.-** *EL Oponente RETIRA EL BRAZO ABRAZANDO, A SU VEZ, CUELLO DEL DEFENSOR POR SU IZQUIERDA MIRANDO AL FRENTE*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE CON TÉCNICA DE CONTROL Y CONDUCE*
4. **DEF.-** *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 3*  
**AT.-** *MISMA ACCIÓN QUE EN EL PUNTO 3*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR PROYECTA, ELEVA Y CONDUCE AL Oponente*
5. **DEF.-** *EL DEFENSOR , EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, SUJETA AL Oponente CON AGARRE A CUELLO DE CHAQUETA Y BRAZO DERECHO*  
**AT.-** *EL Oponente GIRA A DERECHA Y APLICA GOLPE CIRCULAR CON PUÑO IZQUIERDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
6. **DEF.-** *EL DEFENSOR APRESA BRAZO Y MUÑECA DCHOS DEL Oponente DESDE EL LATERAL (DCHA A MUÑECA)*  
**AT.-** *EL Oponente GIRA A DERECHA LLEVANDO EL BRAZO DEL DEFENSOR , EN FLEXION, A LA ESPALDA DE ÉSTE Y ESTRANGULA CON SU BRAZO IZQUIERDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
7. **AT.-** *INTENTO DE REALIZACIÓN DE PRESA FRONTAL AL CUELLO, CON MANO IZQUIERDA, Y AMENAZA DE PUÑO DERECHO POR PARTE DEL Oponente.*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR INTENTA LUXAR BRAZO IZQUIERDO*  
**AT.-** *EL Oponente RETIRA BRAZO Y GOLPEA CON PUÑO DERECHO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
8. **AT.-** *EL Oponente ATACA CON PUÑO DERECHO AVANZANDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR DEFIENDE DESDE EL INTERIOR E INTENTA DERRIBAR CON ZANCADILLA CON PIE DERECHO*  
**AT.-** *EL Oponente CONTRA CON LA MISMA TÉCNICA DERRIBANDO AL DEFENSOR*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 5** *(Trabajo de palo: corto – largo)* *(Cinturón Negro 2° Dan )*

- **DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE**
- **LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR**
- **AMBOS ACTUANTES PORTARÁN DOS PALOS, UNO CORTO Y OTRO LARGO, QUE SE DEPOSITARÁN ANTE LA MESA DEL TRIBUNAL PARA ACCEDER A SU USO SEGÚN PROCEDA. EL PALO CORTO, CON RECUBRIMIENTO BLANDO, MEDIRÁ DE 50 A 60 CMS. APROX.. EL PALO LARGO, SIN RECUBRIMIENTO BLANDO, UNOS 130 CMS. APROXIMADAMENTE.**

- ***LAS CINCO PRIMERAS DEMOSTRACIONES SE REALIZAN CON PALO CORTO Y LAS TRES RESTANTES CON PALO LARGO. PALO CORTO CONTRA PALO CORTO Y PALO LARGO CONTRA PALO LARGO.***

1. ATAQUES OBLICUOS Y DEFENSA POR DESLIZAMIENTO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.  
LOS ATAQUES SE REALIZAN A NUESTROS LADOS IZQUIERDO Y DERECHO.  
DEFENSAS POR DESLIZAMIENTO Y CONTRAATAQUES POR DERECHA E IZQUIERDA.  
DEBEN REALIZARSE ESTAS ACCIONES DE FORMA AGIL Y CON MOVILIDAD Y RITMO.
2. BLOQUEO ALTO EN TEJADILLO CON CONTRAATAQUE CIRCULAR:  
DOS ATAQUES DESCENDENTES DE ARRIBA ABAJO Y DEFENSA EN TEJADILLO POR AMBOS LADOS CON CONTRAATAQUE CIRCULAR, CON DESPLAZAMIENTO, MOVILIDAD, ETC.
3. FINTA Y CONTRAATAQUE:  
ATAQUES CIRCULARES A LA CABEZA POR AMBOS LADOS, PARA PROVOCAR EL BLOQUEO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
4. PASE Y CONTRAATAQUE CIRCULAR:  
ANTE ATAQUES OBLICUOS DESCENDENTES POR CADA LADO, PASAR AL LADO CONTRARIO GOLPEANDO MANO HACIA ARRIBA Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
5. ATAQUES A DOS ALTURAS POR AMBOS LADOS Y CONTRAATAQUE CIRCULAR:  
ANTE ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE, BLOQUEO. A CONTINUACIÓN ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE DE REVÉS A RODILLA CONTRARIA, DEFENSA POR BLOQUEO Y CONTRAATAQUE CIRCULAR. Y SE ENLAZA CON ATAQUE POR EL OTRO LADO : GOLPE OBLICUO DESCENDENTE DE REVÉS, BLOQUEO, GOLPE A RODILLA OPUESTA, BLOQUEO Y CONTRATAQUE.
6. ATAQUE DESCENDENTE A LA CABEZA Y DEFENSA (**PALO LARGO**):  
DESDE POSICIÓN DE GUARDIA ATAQUE DESCENDENTE DE ARRIBA A ABAJO A LA CABEZA. DEFENSA EN TEJADILLO POR EL INTERIOR Y CONTRAATAQUE CIRCULAR.
7. DEFENSA ANTE ATAQUE DESCENDENTE Y CIRCULAR A LA CABEZA (**PALO LARGO**):  
DESDE POSICIÓN DE GUARDIA, ATAQUE DESCENDENTE DE ARRIBA A ABAJO A LA CABEZA. SALIENDO POR EL EXTERIOR SE ESQUIVA EL ATAQUE Y CON EL ARMA PROPIA SE SUJETA EL ARMA DEL Oponente DESDE ARRIBA. A CONTINUACIÓN ATAQUE CIRCULAR DESCENDENTE A LA CABEZA Y DEFENSA POR BLOQUEO Y SUJECCIÓN AL INTERIOR Y CONTRAATAQUE A LA CARA.
8. DEFENSA ANTE ATAQUES CIRCULAR Y DE REVÉS A LA CABEZA (**PALO LARGO**):  
DESDE POSICIÓN DE GUARDIA, ATAQUE CIRCULAR A LA CABEZA, DEFENSA POR BLOQUEO Y SUJECCIÓN, **DE REVÉS**, POR EL INTERIOR. A CONTINUACIÓN ATAQUE CIRCULAR DE REVÉS A LA CABEZA, BLOQUEO DESCENDENTE POR EL **EXTERIOR** Y CONTRAATAQUE CON UNA MANO CIRCULAR A LA CARA.

## ***DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 6 (Defensas contra arma blanca)***

***(Cinturón Negro 3er Dan )***

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR***
- ***EL Oponente PORTARÁ ARMA BLANCA EN EL INTERIOR DE SU KIMONO.***
- ***CONVIENE QUE EL DEFENSOR CONTROLE EL ARMA DESARMANDO SIEMPRE***

1. AT.- AGARRE FRONTAL DE SOLAPA Y AMENAZA POR CONTACTO EN LADO IZQUIERDO DEL CUELLO  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
2. AT.- AMENAZA FRONTAL POR CONTACTO CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
3. AT.- AMENAZA POR CONTACTO AL COSTADO DERECHO, TRAS EL BRAZO, CON SUJECCIÓN DE LA OTRA MANO A HOMBRO CONTRARIO O TRAPECIO  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
4. AT.- AMENAZA POR CONTACTO POR LA ESPALDA CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
5. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ATAQUES LIBRES FALLIDOS POR RETROCESO DEL DEFENSOR Y LANZA PINCHAZO A FONDO CON UN GRAN PASO  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
6. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ZIG-ZAG, A LA ALTURA DE CARA O CUELLO DEL DEFENSOR, FALLIDOS DEBIDO AL RETROCESO DE ÉSTE Y LANZA UN CORTE MÁS PROFUNDO POR UNO DE LOS LADOS A LA MISMA ALTURA  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
7. AT.- EN DESPLAZAMIENTO LINEAL, EL AGRESOR REALIZA DOS ATAQUES LIBRES FALLIDOS POR RETROCESO DEL DEFENSOR Y LANZA PINCHAZO CIRCULAR A INTERIOR, A CUERPO, CON MAYOR PROFUNDIDAD Y AVANCE  
DEF.- *RESPUESTA LIBRE*
8. AT.- EL ATACANTE SE ABALANZA HACIA EL DEFENSOR DESEQUILIBRÁNDOLE Y AGARRANDO MANGA, A LA ALTURA DEL BRAZO, O SOLAPA, LANZANDO TRES PINCHAZOS AL CUERPO  
DEF.- *DEBERÁ BLOQUEAR LOS DOS PRIMEROS ATAQUES Y BLOQUEAR-AGARRAR O CONTROLAR EL TERCERO, PREFERIBLEMENTE CON DOS MANOS, REALIZANDO RESPUESTA LIBRE*

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA NÚMERO 7**

***(Defensa ante agresión múltiple con sujeción)***

***(Cinturón Negro 4º Dan )***

- ***DISTANCIA: 4 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***RESOLUCIÓN LIBRE ANTE AGRESIONES MÚLTIPLES CON SUJECCIÓN EFECTUADAS POR DOS O TRES Oponentes.***
- ***UNO DE LOS Oponentes PORTARÁ PALO CORTO Y ARMA BLANCA QUE DEPOSITARÁ ANTE LA MESA DEL TRIBUNAL PARA SU POSTERIOR USO SEGÚN PROCEDA.***
- ***EL DEFENSOR PUEDE MOSTRAR SIMPLEMENTE TÉCNICA DE EVASIÓN O EVASIÓN – DERRIBO O BIEN APLICAR, DIRECTA O ADICIONALMENTE, TÉCNICAS O ENCADENAMIENTOS MEDIANTE GOLPEO Y, O, LUXACION Y, O, PROYECCIÓN Y TERMINACIONES LIBRES.***
- ***SI LA DEFENSA LO CONSIDERA CONVENIENTE UNO O MÁS Oponentes PUEDEN REALIZAR MÁS DE UN ATAQUE.***

1. DOS AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON AMBAS MANOS A MUÑECAS. LOS Oponentes MIRAN HACIA EL DEFENSOR

2. DOS AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA A MUÑECA Y ATRASADA A BRAZO. AMBOS Oponentes MIRAN HACIA EL DEFENSOR
3. DOS AT.- UN ATACANTE SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON BRAZO LLEVANDO, A SU VEZ, UN BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA DE ÉSTE.  
EL OTRO Oponente ATACA, O VA A ATACAR, DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA
4. DOS AT.- UN Oponente SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON AMBOS BRAZOS Y EL OTRO ATACA DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA
5. DOS AT.- UN Oponente SUJETA DESDE ATRÁS CON AGARRE A CUELLO DEL KIMONO Y BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA. EL OTRO Oponente VA A REALIZAR O REALIZA ATAQUE CON ARMA BLANCA
6. TRES AT.- AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON CONTROL DE MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA DE CADA Oponente A MUÑECA Y BRAZO ATRASADO RODEANDO, A SU VEZ, BRAZO DEL DEFENSOR. UN TERCER Oponente VIENE A REALIZAR POR EL FRENTE UN ATAQUE LIBRE DE PUÑO O PIERNA
7. TRES AT.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y HOMBRO, MIRANDO AMBOS HACIA EL FRENTE. UN TERCER Oponente VA A ATACAR DESDE EL FRONTAL CON OBJETO CONTUNDENTE
8. TRES AT.- DOS AGARRES LATERALES A MUÑECA Y ANTEBRAZO Y UNA SUJECCIÓN POR ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS.

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 8**

*( Defensas contra y con pistola )*

*( Cinturón Negro 5° Dan )*

- ***DISTANCIA: 3 MTS. EN APERTURA Y CIERRE***
- ***LAS ACCIONES INDICADAS SON OBLIGADAS PARA EL ATACANTE Y PARA EL DEFENSOR***
- ***EL Oponente PORTARÁ ARMA DE FUEGO CORTA QUE LLEVARÁ GUARDADA EN EL INTERIOR DE SU KIMONO.***
- ***CONVIENE QUE EL DEFENSOR CONTROLE EL ARMA DESARMANDO SIEMPRE***

1. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO  
DEF.- *SALIDA CON DISTRACCIÓN POR EL EXTERIOR, KOTE GAESHI Y DESARME*
2. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO  
DEF.- *SALIDA CON DISTRACCIÓN POR EL INTERIOR CON LUXACIÓN DE DEDO INDICE, LLEVANDO A SUELO, Y DESARME*
3. AT.- AMENAZA FRONTAL CON ARMA CORTA DE FUEGO CON AGARRE INTIMIDATORIO  
DEF.- *LIBERAR EL AGARRE MEDIANTE DISTRACCIÓN Y **DESVÍO** AL INTERIOR. Y ARREBATAR EL ARMA MEDIANTE DESARME POR ROTACIÓN VERTICAL DE LA MISMA*

4. AT.- AMENAZA POR LA ESPALDA CON ARMA CORTA DE FUEGO A MUY CORTA DISTANCIA  
DEF.- *DISTRAER AL AGRESOR Y MEDIANTE UN RÁPIDO GIRO REALIZAR O SOTO OTOSHI, CON CONTROL DEL ARMA, DESARMANDO EN EL SUELO.*
5. AT.- EL ATACANTE INTENTA SACAR EL ARMA DE FUEGO PORTADA EN SU CINTURA  
DEF.- *AGARRE DE LA MANO HABIL DEL ATACANTE Y UDE GARAMI CON CANDADO DERRIBANDO AL SUELO. CONTROL FINAL DE AMBOS BRAZOS (NO HA DESARMADO)*
6. AT.- EL ATACANTE APUNTA A UN TERCERO  
DEF.- *DESDE EL EXTERIOR LUXAR CON WAKI GATAME AL SUELO CON CONTROL DE MUÑECA Y DESARME*
7. AT.- INTENTO DE SUSTRACCIÓN DE ARMA ENFUNDADA (**DCHA. A MUÑECA, IZDA. AL ARMA**).  
DEF.- *PROTEGER EL ARMA, APARTAR AL Oponente ( GIRO Y NIKYO) Y DESENFUNDAR*
8. AT.- AGARRE A MANO ARMADA **CON DOS MANOS**  
DEF. *APLICAR GOLPE DE DISTRACCIÓN Y LIBERAR EL ARMA POR ACCIÓN DE NIKYO*

## --ANEXO--

### **GUIA DE TECNICAS (SUGERIDAS)**

- ◆ A UTILIZAR EN EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL
- ◆ EL DESARROLLO TECNICO DE ESTE PROGRAMA ES LIBRE POR PARTE DEL PROFESOR, POR TANTO LAS TECNICAS AQUI EXPUESTAS PODRAN SER OBVIADAS, SUSTITUIDAS O AMPLIADAS POR PARTE DEL MISMO

### **TECNICAS HASTA NIVEL VERDE**

#### BLOQUEOS:

- BLOQUEO ALTO (con exterior del antebrazo) (Jyodan uke)
- BLOQUEO BAJO (dentro o fuera / con ext. o int. del antebrazo) (Gedan barai/Ude uke)
- BLOQUEO MEDIO EXTERIOR (con antebrazo o canto de la mano) (Shuto uke)
- BLOQUEO MEDIO INTERIOR ( con antebr. o palma deslizante) (Soto uke / Nagashi uke)

#### GOLPES:

- DIRECTO DE PUÑO AVANZADO (tipo Mae tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO ATRASADO (tipo Giaku tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO AVANZANDO (tipo Oi tsuki)
- PATADA FRONTAL (Mae geri / Oi geri)
- PUÑO DE REVES (Uraken)
- PATADA LATERAL (Yoko geri)
- PATADA CIRCULAR (Mawashi geri)
- GOLPE CON EL CODO (Frontal-Atrás-Lateral-Circular-Ascendente-Descendente) (Empi)
- GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO (Shuto)
- GOLPE CON EL CANTO INTERNO DE LA MANO (Haito)
- GOLPE CON EL TALON DE LA MANO (Teisho)

#### CONTROLES:

- TORSION DE MUÑECA AL EXTERIOR (Kote gaeshi)
- INMOVILIZACION DEL BRAZO POR LUXACION (Ikkyo)
- LUXACION CON CONTROL DE AXILA (Waki gatame)
- TORSION DE MUÑECA AL INTERIOR (Nikyo)
- TORSION DE MANO CON LUXACION DE MUÑECA Y CODO (Sankyō)

#### PROYECCIONES:

- ZANCADILLA CON APOYO DE PIE EN EL SUELO (O soto ottoshi)
- SEGADO EXTERIOR (Ko soto gari / De ashi barai)
- CADERA FLOTANTE (Uki goshi)

- GRAN CADERA (O goshi)
- RUEDA POR LA CADERA (Koshi guruma)
- SEGADO INTERIOR (O uchi gari)
- PROYECCION POR LA NUCA (Kubi nage)
- PROYECCION POR EL HOMBRO (Seoi nage)
- RUEDA POR LA RODILLA (Hiza guruma)
- PROYECCION TIRANDO Y ELEVANDO CON LA CADERA (Tsuru komi goshi)
- ENGANCHE EXTERIOR (Ko soto gake)

## SUELO:

- POSICIONES DE CONTROL E INMOVILIZACION:
  - SENTADO AL COSTADO (Kesa)
  - TRAS LA CABEZA (Kami)
  - AL COSTADO (Yoko)
  - ENCIMA, A CABALLO (Tate)
  - BOCA ABAJO

## TECNICAS DE NIVEL VERDE A C.N.1er DAN

### BLOQUEOS:

- BLOQUEO EN CRUZ (Juji uke)
- BLOQUEO CON DOS BRAZOS (Morote uke)
- BLOQUEO CON EL TALON DE LA MANO (Teisho uke)
- BLOQUEO CON PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri uke)

### GOLPES:

- GOLPE DE PUÑO CIRCULAR (Mawashi tsuki)
- GOLPE CON LA BASE DEL PUÑO (Descendente-Lateral-En giro) (Tetsui)
- GOLPE CON RODILLA (Frontal- Ascendente-Circular) (Hiza geri)
- PATADA HACIA ATRÁS (Ushiro geri)
- PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri)
- GOLPE CON EL TALON DEL PIE (Kakato geri)
- PATADA CIRCULAR DE REVÉS (Ura Mawashi geri)

### CONTROLES:

- LUXACION SOBRE BRAZO RECTO CON MANOS (Ude gatame)
- LUXACION SOBRE BRAZO EN FLEXION (Ude garami)
- FLEXION DIRECTA DE MUÑECA (Kuzure kote gaeshi)
- LUXACION CON UN SOLO BRAZO (Te gatame)
- LUXACION DE BRAZO CON EL HOMBRO (Kata ude kansetsu)
- LUXACION DE BRAZO POR HIPEREXTENSION (Gokyo)
- LUXACION CON ENROLLAMIENTO DE BRAZO (kanukki gatame)
- LUXACION SOBRE EL PECHO (Mune gatame)
- LUXACION EN CRUZ (Juji gatame)
- LUXACION CON LA RODILLA (Hiza gatame)

## PROYECCIONES:

- ZANCADILLA SIN APOYO (O soto gari)
- PROYECCION POR LOS CUATRO LADOS (Shihonage)
- PEQUEÑO SEGADO INTERIOR (Ko uchi gari)
- DERRIBO HACIA ATRÁS CON MANOS A CARA (Ushiro kiri otoshi)
- PROYECCION SACANDO PIERNA (Tai otoshi)
- BARRIDO CON LA CADERA (Harai goshi)
- PROYECCION ENTRANDO (Irimi nage)
- PROYECCION EN CUCHARA (Sukui nage)
- PROYECCION DE CADERA HACIA ATRÁS (Ushiro goshi)

## SUELO:

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

## ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION NORMAL (Nami Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ CON MANOS OPUESTAS (Kata Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION INVERSA (Giaku Juji jime)
- ESTRANGULACION DESNUDA (Hadaka jime)
- ESTRANGULACION DESLIZANDO SOLAPAS (Okuri eri jime)
- ESTRANGULACION CONTROLANDO HOMBRO (Kata ha jime)
- ESTRANGULACION DE BRAZOS OPUESTOS (Hadaka ha jime)

## TECNICAS DE 2º A 5º DAN

### BLOQUEOS:

- BLOQUEO CON LAS PIERNAS (Ashi bo uke)
- BLOQUEO DESCENDENTE (Ottoshi uke)
- ESQUIVAS SOBRE GOLPES DE BOXEO:
  - LATERALES
  - OBLICUAS
  - CIRCULARES
  - BALANCEOS

### GOLPES:

- DEDOS Y FALANGES
- PATADAS A PIERNAS (Gedan geri)
- GOLPES CON LA CABEZA (Atama waza)
- GOLPES CON EL HOMBRO
- TRABAJO DE PUÑO TIPO BOXEO:
  - DIRECTO DE IZQUIERDA
  - DIRECTO DE DERECHA
  - CIRCULAR
  - GANCHO
  - OBLICUO ASCENDENTE
  - OBLICUO DESCENDENTE

## CONTROLES:

- 
- LUXACION CON EL VIENTRE (Hara gatame)
- LUXACION DE DEDOS (yubi kansetsu)
- LUXACION DE CUELLO (Kubi kansetsu)
- LUXACION CON LAS PIERNAS (Ashi gatame)
- LUXACION DE PIERNAS (Ashi kansetsu gatame)

## PROYECCIONES:

- PROYECCION DE CADERA (Koshi nage)
- SEGADO DE AMBAS PIERNAS CON LAS MANOS (Morote gari)
- PROYECCION ROTATIVA (Kaiten nage)
- PROYECCION POR PALANCA AL BRAZO (Uke kime nage)
- BARRIDO DE AMBOS PIES (Okuri ashi barai)
- PROYECCION CON BLOQUEO DEL EMPEINE (Sasae tsuri komi ashi)
- TECNICAS DE SACRIFICIO (Sutemi):
  - PROYECCION EN CIRCULO (Tomoe nage)
  - PROYECCION DE ENROLLAMIENTO EXTERIOR (Soto maki komi)
  - RUEDA DE COSTADO (Yoko guruma)
  - CAIDA EN EL VALLE (Tani ottoshi)
  - TIJERA DE PIERNAS (Kani basami)
  - OTRAS ...

## SUELO:

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

## ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION CON UNA MANO (Kata te jime)
- ESTRANGULACION EMPUJANDO (Tsukomi jime)
- ESTRANGULACION CON NUDILLOS (Ryote jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS EN TRIANGULO (Sankaku jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS (Ashi gatame jime)