



# YAWARA – JITSU



## DEFENSA PERSONAL CIENTÍFICA PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 1º DAN

### 1. AGRESIONES ESPECIALES

#### a) Sentado en una silla frente a una mesa:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2ª Defensa contra golpes de frente y de costado
- 3ª Defensa contra palo de frente y de costado
- 4ª Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 5ª Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 6ª Defensa contra puñalada de frente y espalda

#### b) De pie contra la pared/barra/puerta:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2º Defensa contra golpes de frente y de costado
- 3º Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 4º Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 5º Defensa contra puñalada de frente y de costado

#### c) Tendido en el suelo:

- 1º Defensa contra agarres de frente, costado y espalda
- 2º Defensa contra golpes de frente, costado y espalda
- 3º Defensa amenaza puñal de frente, costado y espalda
- 4º Defensa amenaza pistola de frente, costado y espalda
- 5º Defensa contra puñalada de frente y de costado

### 2. KATAS

- Kata de los yawaras
- Kata de los atemis

### 3. POSTURAS BÁSICAS

- a) Posición de firmes/saludo
- b) Posición de partida
- c) Posición de fondo corto
- d) Posición de fondo largo
- e) Posición del jinete
- f) Posición del gato
- g) Posición de piernas cruzadas

### 4. GUARDIAS BÁSICAS

(Consultar página web "programa de teoría")

- a) Guardia defensiva
- b) Guardia ofensiva
- c) Guardia mixta

### 5. ATEMIS MARCHANDO

Combinación de 5 golpes con 2 posturas

### 6. PUNTOS VITALES

Forma de golpearlos y efectos que se consiguen

#### Cara anterior

Fontanela anterior	Apéndice xifoides
Sienes	Costillas flotantes
Entrecejo	Ombigo
Ojos	Genitales
Orbital inferior del ojo	Interior del muslo
Articulación del maxilar	Exterior del muslo
Labio superior	Rodiillas
Mentón	Tibias
Laringe	Maléolos
Carótidas	Empeine
Axilas	

#### Cara posterior

Fontanela posterior	Riñones
Nuca	Coxis
7ª vértebra cervical	Codos
5ª y 6ª vértebras dorsales	Huevo poplíteo
12ª vértebra dorsal	Gemelo interno bajo
3ª vértebra lumbar	Talón de Aquiles

### 7. MANEJO DEL YAWARA

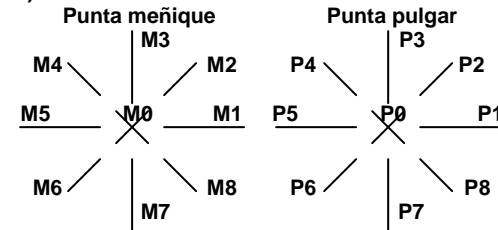
#### a) Presiones para conducir al agresor

- Presión base de la nariz
- Presión mentón
- Presión base de la tráquea
- Presión costillas nervio torácico largo
- Presión cuello lateral con control de brazo

#### b) Presiones para llevarle al suelo

- Presión nariz/fosas lacrimales
- Presión mentón
- Presión inversa base de la tráquea
- Presión lateral al cuello
- Presión muñeca interna
- Presión dorso de dedos
- Presión pulgar
- Presión ingle

#### c) Atemis



#### Atemis con un Yawara

(M1 + M0 + M7) (M5 + P0 + P1) (M3 + M7 + M0)  
 (M5 + M7 + P5) (P1 + M3 + M5)

#### Atemis con dos Yawaras

(M1 + M5 + P0) (M5 + P0 + M3) (M3 + M7 + P1)  
 (P1 + P0 + M5) (P0 + P7 + P1)

#### d) Luxaciones con un Yawara

(D): Ataques mano derecha (I): mano izquierda

#### Defensa contra agarres

##### Cuello

- Luxación interior de muñeca (D)
- Luxación en arco (presión dorso dedos) (D)
- Presión ext dorso dedos + Yawara codo al suelo (I)
- Presión dedos Z palma arriba (I)

##### Solapa

Luxación del pulgar (D) (I)

Presión brazo + cuello y luxación de codo (I)

##### Muñeca mismo lado mano libre

Golpe dorso + brazo espalda + presión cuello

Atemi + luxación exterior con presión dedos

##### Muñeca diagonal mano libre

Presión a los dedos palma abajo

Presión dedos lateral

##### Muñeca mismo lado mano yawara

Luxación en aducción, llevando al suelo

Presión muñeca externa

##### Muñeca diagonal mano yawara

Luxación en aducción + presión al cuello

Luxación en arco con presión pulgar-meñique

#### Defensa contra empujón

Presión perpendicular del dedo pulgar a y b (D)

Presión a los dedos palma abajo (I)

#### Defensa contra bolea

Bloqueo y presión al cuello (D)

Bloqueo + lux exterior presión dorso dedos (I)

#### Defensa contra palo

Esquiva + estrangulación cuello con yawara (D)

Esquiva + presión cuello + luxación de codo (I)

#### Defensa contra agarre de solapa y bolea

Bloqueo + presión cuello + rodillazo + aducción (D)

Bloqueo + lux exterior presión dorso dedos (I)

#### Defensa contra patada frontal

Barrido interior con presión base traquea (D)

Barrido interior con presión tibia (I)

#### e) Luxaciones con dos Yawaras

##### Defensa contra puño recto

Golpe costillas + barr + golpe genit y cara + pres rod

Desvío y envolver brazo + conducción

##### Defensa contra bolea

Bloqueo + cortes + pinchazo + rodilla + estrang doble

Bloqueo + Pres torácico largo + presión cuello + lanz

##### Defensa contra palo

Esquiva ext + presión cuello + presión costillas

Esquiva int + envolvente + presión cuello + barrido

##### Defensa contra patada frontal

Esquiva interior + giro pierna + presión

Esquiva ext + lanz en círculo con presión rodilla

### 8. COMBATE TOTAL

- a) Técnica de combate de primer periodo
- b) Técnica de combate de segundo periodo
- c) Combate total de primer periodo
- d) Combate total de segundo periodo

### 9. AGILIDAD

2 patadas en salto a golpear en escudo o manopla

### 10. ROMPIMIENTO

1 rompimiento de tabla con pié, mano, codo o rodilla

### 11. TEORÍA

Programa de teoría (consultar en la página web)