

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 Nº 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 Nº 1

- **RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR (incluyendo tres controles y tres proyecciones)**
- | | |
|---|---|
| 1. EMPUJÓN FRONTAL CON MANO DERECHA | IKYO/ NIKYO/ KOTE GAESHI/ SANKYO/ PROYECCIONES... |
| 2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO
CON AMENAZA | WAKI GATAME/ KOTE GAESHI/ DESVÍO Y PROYECCIÓN... |
| 3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA
ATRAYENDO CON AMENAZA | O SOTO OTTOSHI_ por la izquierda... |
| 4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO | KO SOTO GARI/ O SOTO OTOSHI./ KO UCHI GARI./
HARAI GOSHI./ TAI OTOSHI/NIKYO... |
| 5. PATADA FRONTAL | O SOTO OTTOSHI/ KO SOTO GARI/ O UCHI GARI./
KO SOTO GAKE... |
| 6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS | O GOSHI/_O SOTO OTTOSHI/ O UCHI GARI... |

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

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 POSIBLES A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 2 (Cinturón azul)

- **RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR**

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

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 Nº 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:***
 - o ***“DEFENSOR – Oponente - DEFENSOR” O***
 - 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 Nº 5 (Trabajo de palo: corto – largo) ***(Cinturón Negro 2º 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 Nº 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 TRAPÉCIO

- 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 sujeción por estrangulación posterior con brazos.

DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8

(Defensas contra y con pistola)

(Cinturón Negro 5º 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*