

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

	FUNDAMENTOS	TIPO DE ATAQUE INDIVIDUAL/RESPUESTA	TIPO DE ATAQUE MULTIPLE/RESPUESTA	CASOS PRACTICOS
A M A R I L L O	? DESPLAZAMIENTOS ? ESQUIVAS Y GIROS EN 90° ? CAIDAS ? GUARDIAS ? QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL: - o DEF. PASIVA - o DEF. ACTIVA	? EMPUJONES ? AGARRES SIMPLES A MUÑECA Y CUELLO EN 360° ? AG. DOS MANOS A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360° <u>RESPUESTA POR:</u> - o EVASIÓN: - o ESQUIVAS - o FORMAS DE SOLTARSE		? PERSONA QUE NOS MOLESTA (“Patoso”) ? INDIVIDUO QUE MOLESTA A TERCERA PERSONA: - o A una persona más débil (mental o físicamente) o a una persona de la tercera edad. <u>RESPUESTA POR:</u> - o SOLUCION VERBAL (Evitar enfrentamiento)
N A R A N J A	? LEGISLACIÓN (1) ? DESEQUILIBRIOS ? CAIDAS: - o Aplicadas a Def.Pers. - o Levantándose con esquivas y respuesta ? FORMAS BASICAS DE GOLPEO ? PROYECC. Y DERRIBOS BASICOS ? LUXACIONES BASICAS ? CLASES DE ATAQUE: - o Sin Peligro - o De Peligro Medio - o De Mucho Peligro ? PROPORCIONALIDAD ATAQUE- RESPUESTA	? ANTERIORES ? ATAQUES DIRECTOS DE PUÑO ? ATAQUE FRONTAL DE PIERNA ? ATAQUES CON MANO ABIERTA <u>RESPUESTA POR:</u> - o EVASIÓN + APLICACIÓN TECNICA		? ENFRENTAMIENTO VERBAL ? SITUACIÓN ANTERIOR QUE DERIVA EN: - o PALABRAS Y GESTOS AMENAZANTES - o CONTACTO FISICO SIN PELIGRO (Tocar) - o EMPUJON CON UNA MANO - o AGARRE DE MANGA U HOMBRO <u>RESPUESTA POR:</u> - o EVITAR ENFRENTAMIENTO FISICO - o ESQUIVA O FORMA DE SOLTARSE - o TÉCNICA PROPORCIONADA

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

	FUNDAMENTOS	TIPO DE ATAQUE INDIVIDUAL/RESPUESTA	TIPO DE ATAQUE MULTIPLE/RESPUESTA	CASOS PRACTICOS
V E R D E	? LEGISLACIÓN (2) ? GIROS: Superiores a 90° ? TRABAJO LIBRE ANTE AT. CONTINUADOS DE AGARRES Y ABRAZOS ? OTRAS FORMAS DE GOLPEAR ? OTRAS PROYECCIONES Y DERRIBOS ? OTRAS LUXACIONES ? CONTROLES SOBRE EL ATACANTE EN SUELO (defensor en pie) ? BASES DE LA LUCHA EN SUELO -POSICIONES DE INMOVIL. (ambos en suelo)	? ANTERIORES ? AGARRE LIBRE CON UNA MANO ? AGARRE LIBRE CON DOS MANOS ? ATAQUES DE PUÑO: - o CIRCULAR - o DE REVÉS ? ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR ? AGARRES A UNA Y DOS SOLAPAS ? ABRAZOS: Frente- Costado- Espalda <u>RESPUESTA POR:</u> - o REDUCCION	? ESQUIVAS Y GIROS ANTE ATAQUES LINEALES DE DOS ADVERSARIOS: - Los dos por el frente - Uno por delante y otro por detrás - A los costados	<u>ENFRENT. CON UN INDIVID. EN UNA CAFETERIA:</u> ? AGARRE DE SOLAPA EMPUJANDO ? EMPUJON CON DOS MANOS ? AGARRE DE SOLAPA ATRAYENDO PARA GOLPEAR ? AGRESIONES DIVERSAS POR GOLPE <u>ENFRENTAMIENTO EN UN ESPECTÁCULO:</u> ? AGARRE POSTERIOR DE CUELLO DE CHAQUETA TIRANDO ATRÁS ? AGARRE DE DOS SOLAPAS ZARANDEANDO ? AGARRE A CUELLO CON AMENAZA ? INTENTO DE AGRESIÓN POR GOLPE <u>RESPUESTA:</u> PROPORCIONADA <u>KATA Nº 1</u>

AL SUPERAR EL EXAMEN DE NIVEL VERDE SE CONSIDERA QUE EL ALUMNO HA ALCANZADO LOS CONOCIMIENTOS DE
EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL – NIVEL BASICO

A Z U L	? PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UN SOLO ADV. ? FORMAS DE DERRIBO (atacante en pie, defensor en suelo) ? DEFENSA CONTRA INMOVIL. (ambos en suelo) ? CONTROLES (LUX.) EN SUELO (ambos en suelo) ? ATAQUES BASICOS CON OBJ. CONTUND.	? ANTERIORES ? ESTRANGULACIÓN CON BRAZOS: - o POR EL FRENTE (def.inclinado) - o POR EL LATERAL - o POR LA ESPALDA ? OTROS ATAQUES DE PUÑO ? ATAQUES DIVERSOS DE PIERNA ? DESDE PIE GOLPEAR SOBRE DEFENSOR EN SUELO ? INMOVILIZACIONES EN SUELO ? AT. CON OBJETOS CONTUNDENTES <u>RESPUESTA POR:</u> - o REDUCCIÓN – DESARME	✍ ANTERIORES ? RESPUESTA LIBRE FRENTE A ATAQUES DE DOS AGRESORES <u>PUNTOS IMPORTANTES:</u> - o MANT. COLOCACIÓN ESTRATEGICA DEFENSOR – ATACANTES DURANTE TODO EL ENFRENTAMIENTO - o JUGAR CON DISTANCIAS REALIZANDO O PROVOCANDO ATAQUES - o NO DAR LA ESPALDA	<u>ENFRENTAMIENTO CON UN INDIVIDUO EN UN LOCAL CERRADO</u> ? AMENAZA CON OBJETO CONTUNDENTE ? AGRESIONES VARIAS CON OBJETO CONTUNDENTE <u>RESPUESTAS:</u> - o DISUADIR – DIALOGAR - o HUIDA - o ANTICIPACIÓN– REDUCCIÓN- DESARME
----------------------------	--	---	---	---

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

	FUNDAMENTOS	TIPO DE ATAQUE INDIVIDUAL/RESPUESTA	TIPO DE ATAQUE MULTIPLE/RESPUESTA	CASOS PRACTICOS
MARRÓN	? PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERS. ? PUNTOS VULNERABLES: PRESIONES Y PELLIZCOS ? TRABAJO ALTERNO DE ATAQUE – DEFENSA (en pie) ? FORMAS DE CONDUCCION ? FORMAS DE ELEVAR PARA CONDUCIR ? ESTRANGULACIONES EN PIE Y EN SUELO ? DEFENSAS CONTRA LUXACIONES EN SUELO ? ATAQUES BASICOS CON ARMA BLANCA	? ANTERIORES ? AGARRES DE PELO: - o DESDE EL FRENTE - o DESDE ATRÁS ? AT. DIVERSOS DESDE EL COSTADO Y POR LA ESPALDA: - o EN PIE - o EN SUELO ? ATAQUES POR ESTRANGULACION FRONTAL CRUZANDO BRAZOS (en pie) ? AT. POR LUXACION EN SUELO ? ARMA BLANCA: - o AMENAZA VERBAL SIN MOSTRAR EL ARMA - o POR CONTACTO: FRENTE-COSTADO-ESPALDA - o AT. A MEDIA DISTANCIA <u>RESPUESTAS POR:</u> - o REDUCCIÓN-CONDUCCION	? ANTERIORES ? RESPUESTA LIBRE FRENTE A ATAQUES DE TRES AGRESORES <u>PUNTOS IMPORTANTES:</u> - o ANTERIORES - o APLICAR PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS	<u>ENFRENTAMIENTO CON DOS INDIVIDUOS EN UN LOCAL CERRADO</u> ? UNO DE ELLOS TRATA DE AGARRARNOS UNA Y DOS VECES ? ATAQUE CON OBJETO CONTUNDENTE <u>ENFRENTAMIENTO CON TRES INDIVIDUOS EN UN LOCAL CERRADO</u> ? SUPERAR SU PROHIBICION DE PASO ? UNO DE ELLOS TRATA DE AGARRARNOS <u>KATA Nº 2</u>
NEGRO	? AMPLIACION TECNICAS DE : - o GOLPEO - o PROYECCION - o LUXACION ? DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO ? TRABAJO LIBRE SOBRE ATAQUES CONTINUADOS DE PUÑO PIERNA DE EXPERTO ? TRABAJO LIBRE DE ATAQUE - DEFENSA (en pie) ? TRABAJO LIBRE DE ATAQUE - DEFENSA (en suelo)	? ANTERIORES ? ATAQUES CONTINUADOS DE PUÑO-PIERNA DE EXPERTO ? ATAQUES VARIOS EN SUELO: - o DESDE POSICION “A CABALLO” - o DESDE POSICIÓN “ENTRE PIERNAS” - o DESDE EL COSTADO - o DESDE LA ESPALDA - o OTROS <u>RESPUESTA POR:</u> - o ANTERIORES	? ANTERIORES ? RESPUESTA LIBRE FRENTE A ATAQUES: - o DE VARIOS AGRESORES SIN ARMAS - o DE DOS AGRESORES ARMADOS CON OBJETOS CONTUNDENTES O ARMA BLANCA <u>PUNTOS IMPORTANTES:</u> - o POSIBILIDAD DE HUIDA - o APLICAR PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO - o EFICACIA Y VELOCIDAD - o UTILIZAR INSTRUMENTOS DE ATAQUE EN SU CONTRA	<u>INTENTO ROBO VEHÍCULO CON ARMA BLANCA:</u> ? CUANDO INTENTAMOS ABRIR EL COCHE UN INDIV. QUE EXTRAE ALGO DEL BOLSILLO SE ACERCA RAPIDAMENTE POR NUESTRA DCHA. ? AL GIRARNOS ANTE UN RUIDO UN INDIV. NOS AMENAZA CON NAVAJA A 1½ M. DE DISTANCIA ? AMENAZA CON ARMA BLANCA POR CONTACTO: POR EL COSTADO – POR LA ESPALDA <u>TRAS ATRACO FRUSTRADO CON ARMA BLANCA:</u> ? NOS ATACAN EN ZIGZAG SOLO A CORTAR ? OTROS ATAQUES <u>KATA Nº 3</u>

AL SUPERAR EL EXAMEN DE NIVEL NEGRO SE CONSIDERA QUE EL ALUMNO HA ALCANZADO LOS CONOCIMIENTOS DE
EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL – NIVEL SUPERIOR

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

	FUNDAMENTOS	TIPO DE ATAQUE INDIVIDUAL/RESPUESTA	TIPO DE ATAQUE MULTIPLE/RESPUESTA	CASOS PRACTICOS
CN 2º D A N	? ESQUIVAS ESPECIALES ANTE EXPERTO (boxeo) ? DETENCION Y CONDUCCION: - o SITUACION NORMAL - o SITUACION DE PELIGRO ? DETENCION ENTRE DOS: ? FRENTE ? POR LA ESPALDA ? CONDUCCION ENTRE DOS ? LUXACIONES DE DEDOS ? ESTRANGULAC. EFECTUADAS EN O DESDE POSICION ERECTA ? OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENC. EN SUELO (defensor en pie) ? OTRAS FORMAS DE GIRAR AL ATACANTE BOCA ABAJO (defensor en pie y en suelo) ? CACHEOS: - o EN PIE (situación normal y alerta) - o EN SUELO (situación de peligro) - PALO CONTRA PALO (ej. por parejas sobre diez ataques fundamentales y otros)	? ANTERIORES ? ATAQUES DE PUÑO REALIZADOS POR EXPERTO (boxeo) ? SOSPECHOSO DESLAZANDOSE FRENTE A NOSOTROS: - o DE FRENTE - o DE ESPALDAS ? ATAQUES CON PALO (contra palo)	? ANTERIORES	? APLICAR DETENCION , CACHEO Y CONDUCCION SOBRE UN INDIVIDUO: - o SITUACION NORMAL - o SITUACION DE PELIGRO - Y EN AMBOS CASOS: - o DESDE EL FRENTE - o POR LA ESPALDA ? APLICAR DETENCION, CACHEO Y CONDUCCION ENTRE DOS SOBRE UN INDIVIDUO: - o SITUACION NORMAL - o SITUACION DE PELIGRO - Y EN AMBOS CASOS: - o DESDE EL FRENTE - o POR LA ESPALDA
CN 3er D A N	? PERFECCIONAMIENTO, ESPECIALIZ. Y AMPLIACION DE TECNICAS DE: ? GOLPEO ? PROYECCIÓN ? SACRIFICIO ? LUXACION ? LUXACIONES DE PIERNAS ? OTRAS FORMAS DE CONDUCCION ? FORMAS DE PASAR UN DETENIDO A OTRA PERSONA ? DETENCIONES SIMULTANEAS ? CONDUCCIONES CON PALO ? CACHEOS: - o EN PIE CON APOYO (nor. y alerta) - o EN SUELO (situación de peligro) ? GRILLETES: Características – Tipos – Formas de sujeción (en pie-en suelo) ? CONDUCCIONES CON GRILLETES ? TRAB. DE PALO CONTRA CUCH. ? ARMA DE FUEGO: - o CONOCIMIENTO Y AMENAZAS - o ESQUIVA-CONTROL-DESARME	? ANTERIORES ? ATAQUES DE ARMA BLANCA (contra palo) ? AMENAZA CON ARMA DE FUEGO: - o SIN MOSTRAR ÉSTA - o POR CONTACTO: FRONTAL-COSTADO-ESPALDA-CABEZA - o A DISTANCIA	? ANTERIORES ? DOS SOSPECHOSOS DESPLAZANDOSE FRENTE A DOS DEFENSORES ? RESPUESTA LIBRE FRENTE A VARIOS ADVERSARIOS CON UTILIZACION DE OBJETOS CONTUNDENTES Y/O ARMA BLANCA	? DEFENSA LIBRE CON PALO ANTE UN AGRESOR CON CUCHILLO: APLICAR: - o REDUCCION - o ENGRILLETAMIENTO - o CONDUCCION <u>ATRACO CON ARMA DE FUEGO:</u> ? NOS EXIGEN LA CARTERA CON LA MANO DENTRO DE LA CHAQUETA ALTURA PECHO ? NOS APUNTAN POR EL FRENTE SIN CONTACTO ? ATRACO CON CONTACTO: - o FRONTAL – COSTADO – ESPALDA

PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL

	FUNDAMENTOS	TIPO DE ATAQUE INDIVIDUAL/RESPUESTA	TIPO DE ATAQUE MULTIPLE/RESPUESTA	CASOS PRACTICOS
CN 4° D A N	? CONTROLES (LUX.) DE CUELLO ? CONTROLES (LUX) DE CADERA ? DEFENSA CONTRA SUJECCION EFECTUADA POR VARIOS INDIV. ? AT. Y DEF. DESDE POSIC. SEDENTE ? DETENC. SOBRE UN INDIVIDUO EN POSICION SEDENTE ? INTERVENCION EN REYERTA: FORMAS DE SEPARAR A DOS O MAS INDIV. ENFRENTADOS ENTRE SÍ ? CONTRATECNICAS: - o DE LUXACIONES - o DE PROYECCIONES ? PROGRESION EN DEF. PERSONAL: (Tiempo de reacción ante el ataque) - o UNA VEZ RECIBIDO EL ATAQUE - o COINCIDIENDO CON EL AT. - o ANTICIPÁNDOSE AL ATAQUE ? CACHEOS Y ENGRILLETAMIENTOS: (Situaciones normal, alerta y de peligro) - o EN PIE (Con apoyo – sin apoyo) - o DE RODILLAS - o EN SUELO ? ENGRILLETAMIENTOS DOBLES ? LAZOS DE SEGURIDAD, BRIDAS DE SEGURIDAD Y GRILLETES DE PULGARES: Características y formas de sujeción	? ANTERIORES ? ATAQUES SOBRE DEFENSOR EN POSICION SEDENTE: - o POR GOLPE - o POR AGARRE EN 360° CON UNA O DOS MANOS - o POR ESTRANGULACIÓN ? ATAQUE S POR LUXACION ? ATAQUES POR PROYECCION	? ANTERIORES ? RESPUESTA A SUJECCION EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS SOBRE NOSOTROS MISMOS (dos y tres) ? SEPARACION DE DOS O MAS INDIVIDUOS ENFRENTADOS ENTRE SÍ	? SORPRESIVAMENTE SOMOS APRESADOS: - o POR DOS INDIVIDUOS DE AMBOS BRAZOS - o POR DOS INDIVIDUOS DE AMBOS BRAZOS Y DE UN TERCERO ABRAZANDO EL CUELLO DESDE ATRAS ? SEPARACION ENTRE DOS DEFENSORES DE VARIOS INDIVIDUOS IMPLICADOS EN UNA REYERTA ? DOS INDIVIDUOS ATACAN CON PALO Y CUCHILLO A DOS DEFENSORES. APLICAR: - o REDUCCIÓN - o CACHEO - o ENGRILLETAMIENTO DOBLE
CN 5° D A N	? ANTERIORES ? DESARROLLO DE TOKUI WAZA (técnica especial) ? TRABAJO LIBRE (Sobre técnica especial o cualquier otro aspecto del programa)	? ANTERIORES	? ANTERIORES	? ANTERIORES

KATA Nº 1

- ? ACCIONES A REALIZAR POR UKE
- ? DEFENSA LIBRE DE TORI

- EMPUJON FRONTAL CON MANO DERECHA
- AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA
- AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA
- ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO
- PATADA FRONTAL
- ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS
- TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA
- ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA

KATA Nº 2

- ? ACCIONES A REALIZAR POR UKE
- ? DEFENSA LIBRE DE TORI

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 FRONTAL CON ARMA BLANCA
8. ATAQUE CIRCULAR CON ARMA BLANCA

KATA Nº 3

✍ ACCIONES “TORI-UKE-TORI” O “UKE-TORI-UKE-TORI” EN TODO EL KATA

1. T) TORI, EN DESPLAZAMIENTO Y DESDE EL FRENTE, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCIÓN SOBRE BRAZO DERECHO DE UKE
U) UKE RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DE TORI INTENTANDO, EN SUELO, ESTRANGULAR, DESDE EL COSTADO, CON AMBAS MANOS AL CUELLO
T) TORI RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE
2. U) DESDE LA SITUACIÓN ANTERIOR, EN SUELO, UKE CON RODILLA DCHA SOBRE CUERPO DE TORI Y AGARRE DE SOLAPA CON MANO IZDA. GOLPEA ROSTRO CON PUÑO DERECHO
T) TORI RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE
3. T) TORI, EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCION SOBRE BRAZO DERECHO DE UKE
U) UKE RETIRA EL BRAZO ABRAZANDO, A SU VEZ, CUELLO DE TORI POR SU IZQUIERDA MIRANDO AL FRENTE
T) TORI RESUELVE CON TÉCNICA DE CONTROL Y CONDUCE
4. T) SOBRE LA MISMA SITUACIÓN ANTERIOR TORI PROYECTA, ELEVA Y CONDUCE A UKE
5. T) TORI, EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, SUJETA A UKE CON AGARRE A CUELLO DE CHAQUETA Y BRAZO DERECHO
U) UKE GIRA A DERECHA Y APLICA GOLPE CIRCULAR CON PUÑO IZQUIERDO
T) TORI RESUELVE Y CONDUCE
6. T) TORI APRESA BRAZO Y MUÑECA DCHOS DE UKE DESDE EL LATERAL (DCHA A MUÑECA)
U) UKE GIRA A DERECHA LLEVANDO EL BRAZO DE TORI, EN FLEXION, A LA ESPALDA DE ÉSTE Y ESTRANGULA CON SU BRAZO IZQUIERDO
T) TORI RESUELVE Y CONDUCE
7. U) PRESA FRONTAL DE UKE CON MANO IZQUIERDA EL CUELLO Y AMENAZA CON DERECHA
T) TORI INTENTA LUXAR BRAZO IZQUIERDO
U) UKE RETIRA BRAZO Y GOLPEA CON PUÑO DERECHO
T) TORI RESUELVE Y CONDUCE
8. U) UKE ATACA CON PUÑO DERECHO AVANZANDO
T) TORI DEFIENDE DESDE EL INTERIOR E INTENTA DERRIBAR CON ZANCADILLA CON PIE DERECHO
U) UKE CONTRA CON MISMA TÉCNICA DERRIBANDO A TORI
T) TORI RESUELVE Y CONDUCE

KATAS DEFENSA PERSONAL – RESPUESTAS SUGERIDAS

Apertura de kata: Kata 1 y Kata 2 a 2,50/3 mts. de distancia; Kata 3 a 4 mts.; **Saludo:** Posición Ritsurei

KATA Nº 1 (3er Kyu)

- ? ACCIONES A REALIZAR POR UKE
- ? DEFENSA LIBRE DE TORI

- | | |
|---|--|
| 1. EMPUJÓN FRONTAL CON MANO DERECHA | <u>IKYO/ NIKYO/ KOTE GAESHI/ SANKYO/ PROYECCIONES</u> |
| 2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA | <u>WAKI GATAME/ KOTE GAESHI/ DESVÍO Y PROYECCIÓN</u> |
| 3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA | <u>O SOTO OTTOSHI</u> por la izquierda |
| 4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO | <u>KO SOTO GARI/ O SOTO O./ KO U.G./ HARAI G./ TAI O./ NIKYO</u> |
| 5. PATADA FRONTAL | <u>O SOTO OTTOSHI/ KO SOTO GARI/ O.U.G./ KO SOTO GAKE</u> |
| 6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS | <u>O GOSHI/ O SOTO OTTOSHI/ O UCHI GARI</u> |
| 7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA | <u>UDE GATAME/ O SOTO OTTOSHI/ WAKI GATAME</u> |
| 8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA | <u>SEOI NAGE/ SANKYO/ SUKUI NAGE/ SUTEMI</u> |

KATA Nº 2 (1er Kyu)

- ? ACCIONES A REALIZAR POR UKE
- ? DEFENSA LIBRE DE TORI

- | | |
|--|---|
| 1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR | <u>TAI OTTOSHI/ ATEMI.../ O GOSHI izda.</u> |
| 2. PATADA CIRCULAR | <u>O UCHI GARI/ SASAE TS.K.A./ GIRO Y AT., K.S.G., O.S.O...</u> |
| 3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE | <u>DERRIBO DE ESPALDAS/ PRESIÓN Y K.G./ K.S.G./ TAI O.</u> |
| 4.. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS | <u>O SOTO OTTOSHI/ DERRIBO POR ENCIMA/ SUKUI N.</u> |
| 5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO | <u>NIKYO/ AGARRE PIERNA...</u> |
| 6. ATAQUE OBLICUO CON PALO | <u>SHIHONAGE/ KATA UDE.K.-KATA G./ IKYO/ PROYECC.</u> |
| 7. ATAQUE FRONTAL CON ARMA BLANCA | <u>UDE GARAMI/ KOTE GAESHI/ IKYO/ U.K.O./ PROYECC.</u> |
| 8. ATAQUE CIRCULAR CON ARMA BLANCA | <u>UDE GATAME/ KOSHI GURUMA/ ESQ. Y KATA UDE K.</u> |

--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 (Sankyo)

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:
 - o SENTADO AL COSTADO (Kesa)
 - o TRAS LA CABEZA (Kami)
 - o AL COSTADO (Yoko)
 - o ENCIMA, A CABALLO (Tate)
 - o 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:
 - o LATERALES
 - o OBLICUAS
 - o CIRCULARES
 - o 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:
 - o DIRECTO DE IZQUIERDA
 - o DIRECTO DE DERECHA
 - o CIRCULAR
 - o GANCHO
 - o OBLICUO ASCENDENTE
 - o 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):
 - o PROYECCION EN CIRCULO (Tomoe nage)
 - o PROYECCION DE ENROLLAMIENTO EXTERIOR (Soto maki komi)
 - o RUEDA DE COSTADO (Yoko guruma)
 - o CAIDA EN EL VALLE (Tani ottoshi)
 - o TIJERA DE PIERNAS (Kani basami)
 - o 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)

CONOCIMIENTOS COMPLEMENTARIOS AL PROGRAMA DE D. P.

LEGISLACIÓN (1)

ASPECTOS LEGALES DE LA DEFENSA PERSONAL

La Defensa Personal debe entenderse, fundamentalmente, como el derecho natural e innato, que tiene todo hombre, de utilizar la fuerza física para repeler en el acto toda agresión injusta contra la cual no quepa en el momento de producirse otro medio de defensa.

“La ley no puede mandar al hombre que no se defienda, cuando ella no le puede defender”

“El que evita que suceda lo que la Ley no quiere que ocurra, cumple la Ley en su sentido más puro”

Nuestro Código Penal señala, entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal:

- ? EL QUE OBRA EN DEFENSA DE LA PERSONA O DERECHOS PROPIOS O AJENOS
- ? EL QUE OBRA EN CUMPLIMIENTO DE UN DEBER O EN EL EJERCICIO LEGÍTIMO DE UN DERECHO, OFICIO O CARGO

LEGÍTIMA DEFENSA Y EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD CRIMINAL

Encontramos la regulación de lo que en derecho se llama legítima defensa en el art.20 párrafo 4º del Código Penal que dice:

Está exento de responsabilidad criminal... el que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurran los requisitos siguientes:

Primero: AGRESIÓN ILEGÍTIMA.

En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito o falta y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes.

En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquella o éstas.

Segundo: NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA IMPEDIRLA O REPELERLA.

Tercero: FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR.

¿QUE BIENES SON DEFENDIBLES?

Históricamente solo cabía legítima defensa en el caso de agresiones personales graves, o cuando se atacaban bienes, si este ataque suponía riesgo para alguien. Hoy todo este rigor se ha dulcificado.

Uno se puede defender contra cualquier ataque a la vida o a la integridad física, a la libertad ambulatoria o a la libertad sexual; incluso cuando el ataque sea a bienes y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes y sea delito o falta; así como también podemos defender nuestro domicilio frente a cualquier entrada o invasión.

Por último también puede admitirse la defensa contra la injuria o insulto, siempre que sea una reacción actual, esto es, producida inmediatamente después de la ofensa y sea también proporcionada.

LEGISLACIÓN (2)

REQUISITOS DE LA LEGÍTIMA DEFENSA:

1. AGRESIÓN ILEGÍTIMA.

Caben aquí dos acepciones: Una estricta con el sentido de ataque, acometimiento, amenaza de ataque inminente, con el fin de matar, herir o causar daño físico. Otra en un sentido amplio como “acto contrario al derecho del otro”. Aquí incluiríamos los atentados contra la propiedad, el honor, la honra, la honestidad, la fama.

En el sentido restrictivo la agresión debe ser ilegítima, es decir, sin causa o motivo que la justifique, que no esté autorizada por ninguna Ley ni derecho y en cualquier caso debe ser actual, inminente y real, esto es, debe ser suficiente para justificar la defensa pero no tardía sobre una agresión ya pasada, porque en este caso estaríamos vengándonos, no defendiéndonos.

Por todo ésto no existirá legítima defensa en los casos de riña aceptada y no se podrá alegar legítima defensa en la agresión que pueda suponer la fuerza necesaria para detener a un sujeto por parte de un policía.

En ocasiones se ha planteado que si existe la posibilidad de huida, no podría alegar legítima defensa quien no lo hace; pero la Jurisprudencia admite perfectamente que alguien que va a ser agredido ilegítimamente pueda defenderse sin huir.

2. NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA IMPEDIRLA O REPELERLA.

La necesidad se enlaza con la proporcionalidad y la inevitabilidad. De existir otro medio capaz de proteger completamente el derecho o derechos amenazados, la defensa no sería necesaria y caso de producirse no sería justa.

La racionalidad se mide por la proporcionalidad entre la amenaza al agredido y el medio de defensa utilizado. En dicha comparación no debe acudir únicamente a la peligrosidad del ataque sino también a circunstancias como lugar, ocasión, medios empleados y condiciones del agredido. El Código exige un medio bastante para detener la agresión, para impedirla o repelerla, por ello el agredido debe elegir entre los medios de que disponga para hacer frente a la misma con el menor daño posible para el atacante. Si el agredido tiene sólo un medio a su disposición la Ley no puede obligarle a soportar la agresión sin utilizarlo. Este sería el caso de un experto en Defensa Personal frente a un agresor sin experiencia en este medio. Aparentemente, al no poseer unos medios proporcionales a los del agresor, podría pensarse que en caso de efectuar la defensa sería reo de delito por lesiones con un atenuante, pero si hacemos caso a las sentencias jurisprudenciales, el experto está exento de responsabilidad criminal, pues éste ha utilizado el único medio de repeler la agresión que posee, sus conocimientos de defensa personal. Por otra parte la proporcionalidad no es del todo esencial en situaciones de manifiesta imposibilidad de hacer frente a la ilegítima acción sino con lo que se tiene a mano aún cuando sea desproporcionado pues la inminencia de la agresión impide cualquier reflexión.

3. FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL QUE DEFIENDE.

Como dice el Tribunal Supremo se ha de entender como provocación a la agresión el incitar a ella.

El defensor no debe dar lugar a la agresión con su conducta injusta, excitando, exasperando o provocando al agresor; lo que explicaría, aunque no justificaría la agresión; pero no se acepta como tal la simple discusión. Si se ha incitado a la agresión no existe legítima defensa. También se excluye ésta en caso de desafío. También es un caso de defensa no legítima cuando se auxilia

a un extraño buscando venganza o se utiliza la defensa por un motivo ilegítimo y no por motivos desinteresados.

CODIGO DE JUSTICIA MILITAR

En el CODIGO DE JUSTICIA MILITAR se regula la legítima defensa de modo análogo a la del CODIGO PENAL común.

Son consecuencias del carácter de licitud de la actuación defensiva:

- a) No hay legítima defensa contra una defensa legítima; el que de noche o en lugar solitario entre en la morada ajena contra la voluntad del morador si responde a tiros a los disparos hechos por aquél en defensa de su morada, no podrá invocar esta eximente.
- b) La cooperación en la actuación defensiva de otro está comprendida en esta eximente, no sólo porque la participación en un hecho lícito no es delictiva, sino también y principalmente el Código autoriza la defensa ajena.
- c) El que legítimamente se defiende no sólo está exento de responsabilidad criminal proveniente del acto defensivo sino también de responsabilidad civil.

¿QUÉ ES LEGITIMA DEFENSA INCOMPLETA?

El requisito de la agresión ilegítima siempre tiene que concurrir para que pueda darse la justa defensa, en cuyo caso estaríamos amparados legalmente. En caso contrario seríamos responsables del delito o falta que pudiéramos cometer.

Pero los otros dos requisitos (2º y 3º), concurriendo el primero, como queda dicho, podrían faltar. En estos casos hablamos de legítima defensa incompleta por ausencia de elementos que impiden su plena concurrencia.

La consecuencia es que, en estos casos, con arreglo a lo dispuesto en los artículos 21-1 y 68 del Código Penal, se puede poner la pena inferior en uno o dos grados a la señalada para la infracción por el texto legal citado.

Pongamos a modo ilustrativo un ejemplo:

Si una persona mata a otra, se le puede imponer, como homicida, una pena entre diez y quince años. Si quien mata lo hace en legítima defensa, no se le puede imponer pena alguna, ni siquiera responsabilidad civil o indemnización a los herederos, ya que su conducta es, a los ojos del derecho, justa.

Si quien mata lo hace tras una agresión ilegítima por parte de quien luego resulta muerto, pero con manifiesta desproporción de armas o exceso, igualmente manifiesto, en la defensa, con golpes innecesarios para repeler aquella inicial agresión, estaríamos en lo que entendemos como legítima defensa incompleta por faltar el elemento de la proporcionalidad, que antes comentábamos, y la pena en este caso se bajaría uno o dos grados respecto a la que el Código Penal señala para el homicida. Sería, por tanto, de cinco a diez años si bajase un grado y de dos y medio a cinco años si se bajasen dos grados, lo que depende de todas las circunstancias del caso.

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES

1. En el mundo del derecho no hay casos iguales, por lo que es difícil dar una exacta solución a casos similares precisamente por eso: SON SIMILARES.

2. En una situación que exija una defensa inminente ante una agresión ilegítima, aunque parezca una perogrullada, hay que defenderse, pero siempre con la proporción y medida necesarias.
3. No ha de olvidarse nunca que la concurrencia de la legítima defensa SIEMPRE HA DE DEMOSTRARSE a través del correspondiente proceso.
4. La condición de experto en defensa no supone legalmente ninguna agravación, ni impide la concurrencia de la eximente de la que hablamos; si bien la exigencia de no excederse en la defensa podría ser valorada por el Tribunal para imponer una pena más severa, en un caso concreto, al considerar que al experto debe, por preparación, serle exigida una mayor cautela y medida ante un acto de defensa.

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO FISICO

La elección de la estrategia para salvar una situación de conflicto debe basarse en dos parámetros fundamentales:

1. **La interrelación física** (corpulencia, vestimenta, edad...), **psicológica** y **emotiva** del atacante y el defensor y
2. **Los factores externos** que conforman la situación de peligro:
 - a. El lugar, la hora del día o de la noche,
 - b. la compañía del adversario o en su caso número de atacantes,
 - c. si porta o portan objetos contundentes, punzo-cortantes o armas,
 - d. la intencionalidad e intensidad del ataque,
 - e. el que medie previo aviso o no, etc...

La defensa en sí, supone llevar a la práctica la estrategia elegida, que normalmente consistirá en la aplicación de habilidades o técnicas de lucha defensivas u ofensivas con o sin utilización de elementos ajenos a nuestro propio cuerpo.

Existen unos **principios de actuación** ante cualquier situación conflictiva que si bien no deciden, por sí mismos, el resultado del enfrentamiento sí suelen determinar una consecución eficaz y sin daño físico para nosotros.

Enumeremos algunos:

- ? Mantener la distancia de seguridad.
- ? Ante el ataque eludir el choque. Esquivar saliendo de la trayectoria del golpe o arma, absorber el ataque o mejor aún anticiparse.
- ? Provocar desequilibrio para una más eficaz realización técnica y aprovechar la energía centrífuga de los movimientos en giro.
- ? Atacar puntos vulnerables o puntos de presión para reforzar técnicas de proyección o control. Por ejemplo el golpe previo a una proyección facilita y refuerza ésta.
- ? Utilizar los objetos duros, punzantes, cortantes o arrojadizos que haya a nuestro alcance si la situación lo requiere.
- ? Rehuir en lo posible la lucha en el suelo.
- ? No causar daños innecesarios. Buscar la proporcionalidad entre agresión y respuesta.

Además de estos principios de actuación deberemos seguir ante cualquier tipo de enfrentamiento los siguientes **razonamientos prácticos**:

- o Nuestra postura debe ser confiada o disimulada, no provocando el ataque precisamente por nuestra evidente actitud defensiva. Conservar la sangre fría y estar tranquilo.
- o No dejarse engañar por las apariencias. Un hombre bajito y nervioso puede ser muy peligroso. Jamás subestimar al adversario.
- o Utilizar nuestros golpes sobre los puntos más débiles y vulnerables, no sobre zonas musculosas y resistentes.
- o No hablar excepto para exhalar un grito en el momento de una aplicación contundente.
- o Tener en cuenta que la base del desequilibrio está en el abdomen.
- o Si impactamos sobre un adversario distraído o relajado el efecto del golpe será mucho más evidente.
- o Un ataque súbito, sorprendiendo al adversario en un momento respiratorio inadecuado, nos dará el “fuera de combate”.

Previo a la acción es muy importante estar atentos a los indicadores físicos del ataque provenientes del adversario:

- ? Voz rasposa,
- ? Frases repetidas,
- ? Puños apretados e hinchados,
- ? Sudor inusual,
- ? Rechinar de dientes y tensión mandibular,
- ? Respiración por la boca – resoplar,
- ? Cambio de peso preparándose para golpear, etc...

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO FRENTE A VARIOS ADVERSARIOS

En caso de enfrentamiento con varios adversarios, obedeceremos a una serie de prioridades:

1. Tener presente la Psicología del enfrentamiento físico.
2. Tratar de evitar el enfrentamiento.
3. Conservar una situación estratégica, no dejándonos rodear, es primordial.
4. Si el encuentro es inexorable, atacar nosotros primero.
5. Atacar al más fuerte o el más significativo con una contundencia y eficacia extremas.
6. La utilización eficaz de brazos y piernas para golpear nos proporcionará mayor contundencia y margen de maniobra.
7. Utilizar el cuerpo del adversario y la dirección de nuestra proyección para protegernos de los demás atacantes.
8. En cada ataque o defensa buscar el fuera de combate.