



**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS
Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**

C/ Arrós de Escalante, 12 bajo - 28017 Madrid - Tlf.: +34 914061666 - Fax: +34 914061675



Webmaster

PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL DE 1º A 6º DAN



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1er DAN **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

U.E. 1 FUNDAMENTOS:

Saludos / Posición / Guardias / Caídas / Desplazamiento

U.E. 2 TÉCNICAS DE GOLPEO:

Formas de golpeo, tren superior:

- Directo de izquierda
- Directo de derecha
- Gancho
- Golpe circular

Formas de golpeo, tren inferior:

- Mae Geri
- Yoko Geri

U.E. 3 TÉCNICAS DE LUXACIÓN:

De muñeca:

- Sankyo
- Kote Gaeshi
- Ikkyo
- Nikyo
- Gokyo

U.E. 4 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

- O Soto Gari
- Ko Soto Gari
- O Soto Otoshi
- Ippon Seoi Nage
- Morote Seoi Nage
- Hiza Guruma



U.E. 5 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

- Kata Juji Jime
- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji Jime
- Hadaka Jime

U.E. 6 INMOVILIZACIONES:

Hon Kesa Gatame

U.E. 7 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Interpelaciones
Cacheo en situación normal
Engrillear en situación normal
Primera conducción con grilletes
Segunda conducción con grilletes
Tercera conducción con grilletes

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirán también los tres primeros grupos del primer Kata de Defensa Personal Policial.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN
DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL
(Vía Técnica)

U.E. 1 ARMAS NATURALES:

Mano
Antebrazo
Codo
Rodilla
Pie
Hombro
Cabeza

U.E. 2 TECNICAS GOLPEO

Formas de golpeo, tren superior:

- Shuto
- Haito
- Uraken
- Empi
- Teisho

Formas de golpeo, tren inferior:

- Mawashi Geri
- Mae Hiza Geri
- Mawashi Hiza Geri
- Ushiro Geri

U.E. 3 TECNICAS DE LUXACION:

- Shiho Nage
- Ude Garami
- Ude Gatame
- Juji Gatame



U.E. 4 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

- Uchi Mata
- Harai Goshi
- Sasae Tsurikomi Ashi
- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari

U.E. 5 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

- Kata Te Jime
- Tsukkomi Jime

U.E. 6 INMOVILIZACIONES:

- Kami Shiho Gatame
- Yoko Shiho Gatame

U.E. 7 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Control de seguridad
Engrilletamiento doble en situación normal

U.E. 8 KOBUDO POLICIAL:

Partes del Bastón Policial
Formas de transportar y extraer el bastón policial.
Extracción de personas del interior de vehículos.
Kubotán.

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también el primer Kata de Defensa Personal Policial.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

U.E. 1 TÉCNICAS DE PARADAS Y ESQUIVAS:

- Age Uke
- Juji Uke
- Soto Uke
- Uchi Uke – Ude Uke
- Hiza Uke
- Sokuto Uke
- Tai Sabaki

U.E. 2 TÉCNICAS DE LUXACION:

- Waki Gatame
- Hara Gatame
- Hiza Gatame

U.E. 3 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

- Tai Otoshi
- Kata Guruma
- Morote Gari

U.E. 4 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

- Sankaku Jime
- Okuri Eri Jime

U.E. 5 INMOVILIZACIONES:

- Tate Shiho Gatame



U.E. 6 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Situaciones de la Intervención policial
Detenciones al paso en situación de alerta
Engrilletar en situación de alerta
Colocación de lazos de seguridad
Colocación de manillas de seguridad
Forma de quitar grilletes con la máxima seguridad
Detenciones al paso en situación de peligro
Engrilletar en situación de peligro

U.E. 7 KOBUDO POLICIAL:

Ejercicios de habilidad
Resolución de resistencias pasivas

U.E. 8 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:

Defensa desde el suelo

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, como el segundo Kata de Defensa Personal Policial.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:

Luxación de cadera
Luxación de hombro

U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

- Tomoe Nage
- Yoko Guruma
- Ura Nage
- Tani Otoshi
- Kani Basami

U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

- Kata Ha Jime
- Hadaka Ha Jime
- Sode Guruma Jime

U.E. 4 INMOVILIZACIONES:

Kuzures

U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Engrilletar en situación de peligro base
Engrilletamiento doble en situación de peligro

U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:

Tipos de bastones policiales



U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:

Presiones y pellizcos. Aplicación práctica
Manejo de cuchillo

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, como el segundo Kata de Defensa Personal Policial.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN
DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL
(Vía Técnica)

U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:

Ashi Garami

U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

Kibisu gaeshi

U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

Sankaku jime

U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Detención al paso: traumática y normal.

U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:

Cielo seis.

Proyección con bastón, reducción al suelo, formas de levantar y conducción.

Conducción en violín.

U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:

Reducción policial ante agarres básicos

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, el segundo Kata de Defensa Personal Policial y el primero de Kobudo Policial.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:

Presa dolorosa al talón de aquiles.

U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

Kuchiki taoshi

U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:

Okuri eri jime
Do jime

U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:

Situaciones de la intervención policial.

U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:

Proyección con bastón policial por el cuello.
Por la espalda.
Por las piernas.

U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:

Defensa desde el suelo.

EXAMEN:

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, el segundo Kata de Defensa Personal Policial y el primero de Kobudo Policial.