



**PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NEGRO 1ºDAN**  
**DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

**1. POSICIONES Y GUARDIAS**

- Posición de saludo
- Posición natural
- Posición adelantada
- Posición atrasada
- Guardia fundamental
- Posición de interpelación

**2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas
- Tai Sabaki

**3. CAIDAS (UKEMIS)**

- Hacia atrás (Ushiro Ukemi)
- De frente (Mae Ukemi)
- Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (Mae Mawari Ukemi)
- Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (Ushiro Mawari Ukemi)
- Lateral por la derecha y por la izquierda (Yoko Ukemi)



#### **4. ARMAS NATURALES**

- Mano
- Antebrazo
- Codo
- Rodilla
- Pie
- Hombro
- Cabeza

#### **5. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)**

- Directo puño adelantado
- Directo con el puño atrasado
- Puñetazo circular con el puño
- Puñetazo ascendente
- Puñetazo oblicuo ascendente
- Puñetazo Oblicuo descendente
- Golpe circular con canto externo de la mano
- Golpe circular canto interno de la mano
- Golpe con canto interior del antebrazo
- Golpe con canto exterior del antebrazo
- Golpes con el revés del puño
- Golpes con la base del puño
- Golpes con el codo
- Golpe con el talón de la mano
- Golpes con la cabeza

## 6. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- Patada frontal (Mae Geri)
- Patada lateral (Yoko Geri)
- Patada circular (Mawashi Geri)
- Pata circular con la tibia (low Kick)
- Patada hacia atrás (Ushiro Geri)
- Patada pisotón frontal (Mae Kakato Geri)
- Patada pisotón hacia atrás (Ushiro kakato Geri)
- Patada frontal con la planta del pie
- Rodilla de frente ( Mae Hiza Geri)
- Rodilla circular (Mawashi Hiza Geri)

## 7. PARADAS y ESQUIVAS

- Bloqueo alto con exterior antebrazo
- Bloqueo medio interior con antebrazo
- Bloqueo medio exterior con antebrazo
- Bloqueo medio con la palma de la mano (Nagashi uke)
- Parada envolviendo de dentro o fuera alta, media o baja
- Parada cogiendo muñeca (Kakete Uke)
- Bloqueo bajo dentro o fuera con interior o exterior del antebrazo
- Parada en cruz (Juji Uke)
- Parada protegiendo la cabeza
- Parada con tibia
- Parada con la planta del pie (Gedan Geri Uke)
- Parada con el canto del pie (Sokuto Osae Uke)
- Bloqueo con las piernas (Ashi bo uke)
- Esquivas laterales
- Esquivas circulares
- Esquivas oblicuas
- Esquivas hacia atrás – hacia adelante

## 8. LUXACIONES

- De muñeca (Kote Gatame)
- De muñeca (Sankyo)
- De muñeca por giro (Kote Gaeshi)
- Flexión directa de muñeca (Kozure Kote Gaeshi)
- De codo (Ikkyo)
- De muñeca (Nikyo)
- De muñeca por hiperextensión (Gokyo)
- Por cuatro puntos (SihoNage)
- Luxación sobre brazo (Te Gatame)
- Sobre brazo en flexión (Ude Garami)
- De codo sobre brazo recto con manos (Ude Gatame)
- Luxación en cruz (Juji Gatame)
- De codo con la axila (Waki Gatame)
- De codo con la rodilla (Hiza Gatame)
- Luxación al Talón de Aquiles
- Luxación de dedos (Yubi Kansetsu)
- Luxación con las piernas (Ashi Gatame)
- Luxación del pie en giro (Ashi Gaeshi)

## 9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O Soto Gari)
- Por la pierna con apoyo del pie en el suelo (O Soto Otoshi)
- Barrido pierna exterior (Ko Soto Gari)
- Barrido de la pierna interior (O Uchi Gari)
- Enganche exterior (Ko Soto Gake)
- Pequeño barrido interior (Ko Uchi Gari)
- Proyección en vacío (Uki Goshi)
- Cadera flotante (Uki goshi)
- Gran cadera (O Goshi)



- Proyección de cadera (Koshi Nage)
- Rueda por la cadera (Koshi Guruma)
- Proyección rodeando el cuello (Kubi Nage)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna (Harai Goshi)
- Proyección con la pierna por el interior (Uchi Mata)
- Proyección sacando la pierna (Tai Otoshi)
- Proyección entrando (Irimi Nage)
- Proyección con bloqueo del empeine (Sasae Tsuru Komi Ashi)
- Proyección por el hombro (Ippon Seoi Nage)
- Proyección por el brazo (Morote Seoi Nage)
- Rotación por la rodilla (Hiza Guruma)
- Rueda por los hombros (Kata Guruma))
- Barrido de ambas piernas con las manos (Morote Gari)
- Barrido de ambos pies (Okuri Ashi Barai)
- Proyección por el brazo, engancho la pierna (Kuchiki Taoshi)
- Proyección en cuchara (Sukui Nage)
- Proyección en círculo (Tomoe Nage)
- Proyección por el costado (Yoko Guruma)
- Tijera de piernas (Kani Basami)

## 10. ESTRANGULACIONES

- Tipos y aplicación
- Formas de trabajar por detrás con seguridad
- Formas de conseguir la espalda.
- Estrangulación con nudillos (Ryote Jime)
- En cruz, manos opuestas (Kata Juji Jime)
- En cruz, palmas hacia abajo (Nami Juji Jime)
- En cruz, palmas hacia arriba (Gyaku Juji Jime)
- Con brazos desnudos (Hadaka Jime)
- Por deslizamiento de la solapa (Okuri Eri Jime)
- Estrangulación controlando el hombro (Kata Ha Jime)



- Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (Hadaka Ha Jime)
- Con control de piernas (Ashi Gatame Jime)
- Con control de piernas en triangulo (Sankaku Jime)

## 11. CONTROLES

- Dedos
- Muñeca
- Codo
- Hombro
- Cuello
- Pierna

## 12. TRABAJO EN SUELO

- Guardia en el suelo
- Movimientos básicos en suelo
- Defensa desde el suelo
- Trabajo en suelo. Atemis. Luxaciones
- Resoluciones agresiones con adversario encima.
- Resolución de agresiones con adversario entre las piernas.
- Posiciones de control en inmovilización
  - Sentado al Costado (Kesa)
  - Tras la cabeza (Kami)
  - Al costado (Yoko)
  - Encima, a caballo (Tate)
  - Boca abajo

## 13. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Defensa ante agarres básicos
- Defensa ante agresiones de puño
- Defensa ante agresiones con las piernas



- Defensa ante agresiones por las espaldas
- Defensa ante agarres por las espaldas
- Resolución ante estrangulaciones
- Resolución ante agresiones con armas contundentes

#### **14. TÉCNICAS DE ENGRILLETAMIENTO**

- Terminaciones
- Esposamiento en Situación Normal
- Esposamientos en Situación de Alerta
- Esposamiento en Situación de Peligro
- Esposamientos dobles
- Otros útiles de engrilletamiento
- Forma de quitar grilletes con la máxima seguridad
- Detenciones al paso en Situación de Alerta
- Detenciones al paso en Situación de Peligro
- Esposamientos especiales
- Resolución de incidentes

#### **15. TÉCNICAS DE CONDUCCION DE DETENIDOS**

- Sin Grilletes
- Con Grilletes

#### **16. KOBUDO POLICIAL**

- **BASTON POLICIAL SEMIRIGIDO – EXTENSIBLE - ANTIDISTURBIOS**
  - Técnicas de defensa
  - Técnicas de esposamiento con bastón policial
  - Técnicas de control
  - Técnicas de presión.
  - Técnicas de conducción:
  - Técnicas de proyección con el Bastón policial
  - Defensa personal con bastón policial



- **KUBOTAN - YAWARA**
  - Técnicas de presión
  - Técnicas de detención
  - Técnicas de conducción de detenidos
  - Defensa personal con kubotan

#### **17. INTERVENCION OPERATIVA POLICIAL**

- Protocolos de intervención
- Interpelaciones
- Control de seguridad
- Situaciones de la Intervención policial
- Cacheos
- Defensa del bastón policial
- Defensa del arma reglamentaria
- Presiones y pellizcos
- Resolución de resistencias pasivas
- Técnicas de extracción de vehículos
- Defensa de terceras personas.

#### **18.- KUATSU. KYUSHOS**

- Técnicas básicas tradicionales de reanimación (Kuatsu)
- Kyushos y su aplicación a la función policial