



**PROGRAMA
DE BASTON POLICIAL EXTENSIBLE
PARA
CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN
DE
DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

1. EL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE

- a. DESCRIPCION
- b. TIPOS
- c. UBICACION EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL
- d. UBICACION EN LA OPERATIVA POLICIAL
- e. EMPUÑAMIENTO. - ABIERTO/CERRADO
- f. EXTRACCION. - ABIERTO/CERRADO
- g. APERTURA Y CIERRE

2. TECNICAS DE BASE

a. POSICIONES FUNDAMENTALES

b. EJERCICIOS DE HABILIDAD

c. MOVIMIENTOS BASICOS

- 1) **M 1- EMPUÑAMIENTO LARGO**
 - 1) MOVIMIENTOS ALTOS
 - 2) MOVIMIENTOS MEDIOS
 - 3) MOVIMIENTOS BAJOS
- 2) **M 2- EMPUÑAMIENTO CORTO**
 - 1) MOVIMIENTOS MEDIOS
 - 2) MOVIMIENTOS ASCENDENTES
 - 3) MOVIMIENTOS DESCENDENTES
- 3) **M 3- CERRADO LARGO**
 - 1) ALTO
 - 2) MEDIO
 - 3) BAJO
- 4) **M 4- CERRADO CORTO**
 - 1) ENVOLVENTE ALTO
 - 2) ENVOLVENTE MEDIO
 - 3) ENVOLVENTE BAJO
- 5) **M 5- EMPUÑAMIENTO DOBLE PARA ATEMI DE DISTRACCION**
 - 1) CON PUNTA
 - 2) CON TALON

d. TRABAJO DE DEFENSA Y ATAQUE

- 1) CIELO
- 2) ESTANDAR

e. FORMAS DE BLOQUEO

- 1) AGARRE DOBLE. - ANTE PUÑO
- 2) AGARRE DOBLE ANTE PATADA
- 3) EMPUÑAMIENTO CORTO ANTE PUÑETAZO
- 4) EMPUÑAMIENTO CORTO ANTE PATADA

f. TECNICAS DE LUXACION

- 1) L1-KOTE GAESHI
- 2) L2-IKKYO
- 3) L3-NIKKYO
- 4) L4-SANKYO
- 5) L5-GOKYO
- 6) L6-SIHONAGE

g. CONTROLES EN EL SUELO

- 1) **CS1-** BASTON PUNTA EN COSTILLAS Y LUXACION CODO
- 2) **CS2-**CONTROL DEL BRAZO METIENDO EL BASTON BAJO GEMELO
- 3) **CS3-** CONTROL EN ANGULO
- 4) **CS4-** BASTON SOBRE PIERNAS
- 5) **CS5-**BASTON BAJO PIERNAS

h. REDUCCIONES

- 1) **R1.-** PRESION A LA MUÑECA
- 2) **R2-** PRESION AL TRICEPS
- 3) **R3-** EN UDE GARAMI

i. PROYECCIONES

- 1) **PY1- TAI OTOSHI**
- 2) **PY2- O SOTO GARI**
- 3) **PY3- O GOSHI**
- 4) **PY4.UKI GOSHI**

3. DEFENSA PERSONAL**1) RESOLUCION ANTE AGARRES BASICOS****1. MUÑECA MANO NO ARMADA****a. CON MANO IZQUIERDA.**

- 1) EMPUÑAMIENTO LARGO.
IKKYO
- 2) CERRADO- IKKYO

b. CON MANO DERECHA

- 1) EMPUÑAMIENTO LARGO- POR
EL CUELLO
- 2) CERRADO- CLAVICULA Y O
SOTO GARI

2. MUÑECA MANO ARMADA**a. CON MANO IZQUIERDA**

- 1) E. LARGO. -SIHONAGE
- 2) E. LARGO- NIKKYO
- 3) CERRADO. - SIHONAGE
- 4) CERRADO – NIKKYO

b. CON MANO DERECHA.

- 1) E. LARGO- SANKYO
- 2) CERRADO- SANKYO

3. SOLAPAS**a. CON MANO- DERECHA**

- 1) E. LARGO- DIRECTO AL RADIO
- 2) CERRADO- AL RADIO
- 3) E. LARGO- EN CRUZADO
- 4) CERRADO- EN PUNTA A LA
ARTICULACION DEL BRAZO

b. CON MANO IZQUIERDA

- 1) E. LARGO- PRESION AL RADIO EN CRUZADO
- 2) CERRADO- PRESION AL RADIO EN CRUZADO

4. PRACTICA POLICIAL

a. DETENCIONES

- 1) **D1.-** PRESION AL BRAZO DESDE ATRAS
- 2) **D2.-**AL RADIO DESDE ATRAS
- 3) **D3-**EN VIOLIN AL HOMBRO
- 4) **D4-** DOS A UNO. PRESION A LOS BRAZOS DESDE ATRAS
- 5) **D5-**DOS A UNO, PRESION DESDE ATRÁS Y VIOLIN
- 6) **D6-** DOS A UNO- PRESION DESDE ATRÁS Y RADIO

b. ESPOSAMIENTOS

SITUACION DE ALERTA

1. Esposamiento **A9**
2. Esposamiento **A10**:
 - i. Bastón con la derecha.
 - ii. Bastón con la izquierda.
3. Esposamiento **A11**:
 - i. Bastón con la derecha.

ii. Bastón con la izquierda.

4. Esposamiento **A12**.

i. Bastón con la derecha.

ii. Bastón con la izquierda.

c. CONDUCCIONES

- 1) **C8.-**
- 2) **C9.-**
- 3) **C10.-**
- 4) **C11.-**
- 5) **C12.-**
- 6) **C13.-**
- 7) **C14.-**
- 8) **C15.-**

d. CONTROL DE PERSONAS

- 1) **CP1- E. DOBLE POR DELANTE**
- 2) **CP2- E. DOBLE POR DETRAS**

