

The logo is a circular emblem with a light blue background and a yellow border. It features a central figure of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a judo or wrestling stance, rendered in a stylized, almost abstract manner. The figure is surrounded by a yellow cross-like shape. The text "FEDERACION DE LUCHAS OLIMPICAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS" is written in a circular path around the central figure.

**PROGRAMA  
CINTURON NEGRO PRIMER DAN DE  
DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

Programa Técnico hasta Cinturón Negro  
1º Dan de Defensa Personal Policial

---



# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 1. POSICIONES Y GUARDIAS

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

### 2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

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

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior

### 8. LUXACIONES

- KOTE GAESHI
- UDE GARAMI

### 9. PROYECCIONES

- Por la cadera (O GOSHI)
- Por la cadera (KOSHI GURUMA)
- Por la cadera (UKI GOSHI)
- Barrido de pierna (DE ASHI BARAI)
- Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)

### 10. ESTRANGULACIONES.

- En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
- En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
- En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)

### 11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización básica en diagonal (HON KESA GATAME)
- Inmovilización con el hombro (KATA GATAME)

### 12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### **VISION GENERICA DE TECNICAS DE DETENCION.- S. NORMAL, ALERTA, PELIGRO Y CONTROL DE PERSONAS VIOLENTAS.**

- a. Medios básicos de protección según el Alto Comisionado de los Derechos Humanos.

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### TEMA 0.- EVACUACION DEL COMPAÑERO HERIDO EN INTERVENCION POLICIAL.

1. Solo con apoyo.
2. Solo sin apoyo.
3. Equipo de Intervención.

### TEMA 1.- LA INTERPELACIÓN.

- Distancias de seguridad.
- Posicionamiento.
- Ubicación de UKE:
  - a. Apoyado en la pared.
  - b. De espalda a la pared.
- Cacheo.

### TEMA 2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN.

- Control de seguridad.
- Situaciones de la intervención policial.
- El cacheo:

#### De pie:

1. Con Punto de apoyo.
2. Sin Punto de apoyo.
3. Múltiples:
  - a. Con punto de apoyo.
  - b. Sin Punto de apoyo.

### TAMBO POLICIAL

1º.- Ejercicios educativos

## **CINTURÓN NARANJA**

### **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

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

### **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

### **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)**

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior
- Parada con pierna o tibia
- Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)

### 8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME

### 9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- Con el brazo (TAI OTOSHI)
- Barrido de pierna (SASAE TSURI KOMI ASHI)
- Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)

### 10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- Con las piernas en triángulo (SANKAKU JIME)

### 11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete + 1 UKE.
2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.

#### CONDUCCIONES:

##### 1. CON GRILLETES:

###### A. CADENA/VIOLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

###### B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

4ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a UKE **por el grillete.**

#### TAMBO POLICIAL

- 1.- Ejercicios educativos
- 2.- Ejercicios de desenfunde y defensa

# **CINTURÓN VERDE**

## **ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL I**

### **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

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

### **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

### **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)**

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente ( MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior
- Parada con pierna o tibia
- Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- Esquiva lateral
- Esquiva circular

### 8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI.
- IKKYO
- NIKYO
- UDE GARAMI

### 9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna( HARAI GOSHI)
- Con el brazo (TAI OTOSHI)
- Barrido de pierna (SASAE TSURI KOMI ASHI)
- Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)

### 10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- 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 con defensa (KATAHA JIME)

### 11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)

### 12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### **Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)**

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete. + UKE.
2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.

PARA ESTE NIVEL:

4. Esposamiento **N4** doble (situación normal con punto de apoyo): TORI + 2 grilletes.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.

5. Esposamiento **N5** doble (situación normal con punto de apoyo): 2 TORIS + 2 grilletes.

PARA ESTE NIVEL:

#### **Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)**

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE.  
(Manilla superior).
- Posición normal.
  - Posición técnica.

**PARA ESTE NIVEL:**

### **DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:**

#### 1. *Por DELANTE:*

##### a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

##### b. DOS TORIS.

### **CONDUCCIONES:**

#### 1.- **CON GRILLETES:**

##### A. **CADENA/VIOLA:**

- 1ª **CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.  
2ª **CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.  
3ª **CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

**PARA ESTE NIVEL:**

4ª **CONDUCCIÓN:** Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**).

5ª **CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/ Ude Garami.

##### B. **BISAGRA/RIGIDOS:**

- 1ª **CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.  
Sólo para grillete de bisagra.  
2ª **CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.  
3ª **CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

**4ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE por el grillete.  
Sólo para grillete rígido/plegable.

PARA ESTE NIVEL:

**5ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/Ude Garami.

### TAMBO, BASTON POLICIAL

- 1.- Ejercicios educativos
- 2.- Ejercicios de desenfunde y defensa
- 3.- Técnicas de control

#### 13. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda

#### 14. PRIMER GRUPO DEL PRIMER KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.

# **CINTURÓN AZUL**

## **ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL II**

### **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

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

### **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

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

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente ( MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja.
- Parada interior
- Parada exterior
- Parada con pierna o tibia
- Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- Esquiva lateral
- Esquiva circular

### 8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI
- IKKYO
- NIKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME

### 9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera con la pierna (UCHI MATA)

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- Con el brazo (TAI OTOSHI)
- Barrido de pierna (SASAE TSURI 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)
- Proyección en rueda (TOMOE NAGE)
- Proyección por las piernas (MOROTE GARI)

### 10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- Con las piernas en triángulo (SANKAKU 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 con defensa (KATAHA JIME)
- Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)
- Con las mangas (SODE GURUMA JIME)

### 11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- Variantes de las anteriores (KUZURES)

### 12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.
2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

4. Esposamiento **N4** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): 1 TORI + 2 grilletes
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.
5. Esposamiento **N5** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): 2 TORIS+ 2 grilletes.

**PARA ESTE NIVEL:**

6. Esposamiento **N6** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 1 grillete + UKE.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.
7. Esposamiento **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes. + 1 UKE.

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)**

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.
2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).
  - a. Posición normal.
  - b. Posición técnica.

**PARA ESTE NIVEL:**

3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).
4. Esposamiento **A4**: TORI entrada directa por la izquierda.
5. Esposamiento **A5**: TORI entrada por la izquierda ( Manilla superior)
  - a. Posición normal.
  - b. Posición técnica.

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### **DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:**

#### 1. Por *DELANTE*:

##### a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

##### b. DOS TORIS.

PARA ESTE NIVEL:

#### 2. Por *DETRÁS*:

##### a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

##### b. DOS TORIS.

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)**

#### 1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.

- a. Entrada por la derecha.
- b. Entrada por la izquierda.

#### 2. **SUELO**:

##### 1. **P2**: LATERAL control con tibia al omóplato.

##### 2. **P3**: POR LAS PIERNAS:

- a. Controlando una pierna.
- b. Controlando dos piernas:

- Forma 1.- Entrada por el centro.

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Forma 2.- Una pierna dentro de la otra y control con:
  1. Cuerpo.
  2. Tibia.
  3. Bastón policial.

### CONDUCCIONES:

#### **1.-CON GRILLETES:**

##### **A. CADENA/VIROLA:**

**1ª CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.

**2ª CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.

**3ª CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

**4ª CONDUCCIÓN:** Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)

**5ª CONDUCCIÓN:** **2 TORIS** conducen a **UKE** en **Te Gatame/ Ude Garami**.

PARA ESTE NIVEL:

**6ª CONDUCCIÓN:** **TORI** conduce a **2 UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**.

**7ª CONDUCCIÓN:** **2 TORIS** conducen a **2 UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**.

##### **B. BISAGRA/RIGIDOS:**

**1ª CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.

Sólo para grillete de bisagra.

**2ª CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.

**3ª CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

**4ª CONDUCCIÓN:** **TORI** conduce a **UKE por el grillete.**

Sólo para grillete rígido/plegable.

**5ª CONDUCCIÓN:** **2 TORIS** conducen a **UKE** en **Te Gatame/Ude Garami**.

PARA ESTE NIVEL:

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

**6ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame /Ude Garami

**7ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

### TAMBO / BASTON POLICIAL

1. Ejercicios educativos
2. Ejercicios de desenfunde y defensa
3. Técnicas de control
4. Técnicas de inmovilización

#### 13. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo

#### 14. DOS PRIMEROS GRUPOS DEL PRIMER KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.

# ***CINTURÓN MARRON***

## ***ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL III***

### **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

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

### **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

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

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente ( MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior
- Parada con pierna o tibia
- Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- Esquiva lateral
- Esquiva circular

### 8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI
- IKKYO
- NIKYO
- GOKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME
- HIZA GATAME

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior(O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera con la pierna (UCHI MATA)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- Con el brazo (TAI OTOSHI)
- Barrido de pierna (SASAE TSURI 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)
- Proyección en rueda (TOMOE NAGE)
- Proyección por el costado (YOKO GURUMA)
- Proyección por las piernas (MOROTE GARI)
- Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI.-GARI)
- Proyección por el brazo, enganchando la pierna
- Proyección hacia atrás abrazando (URA NAGE)
- Proyección hacia atrás de las dos piernas (TANI OTOSHI)
- Proyección en tijeras (KANI BASAMI)

### 10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- Con las piernas en triángulo (SANKAKU 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 con defensa (KATAHA JIME)
- Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)
- Con las mangas (SODE GURUMA JIME)
- Con la pierna (ASHI GATAME JIME)

### 11. CONTROLES

- Muñeca
- Codo
- Hombro

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Cuello

### 12. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- Variantes de las anteriores (KUZURES)

### 13. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### **Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)**

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.
  2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
  3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.
  4. Esposamiento **N4** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): TORI + 2 grilletes.
    - a. Por la derecha.
    - b. Por la izquierda.
  5. Esposamiento **N5** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): 2 TORIS + 2 grilletes.
  6. Esposamiento **N6** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 1 grillete + UKE.
    - a. Por la derecha.
    - b. Por la izquierda.
  7. Esposamiento **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes. + 1 UKE.
- PARA ESTE NIVEL:**
8. Esposamiento **N8** DOBLE SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS.+ 2 grilletes.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

9. Esposamiento **N9** CON PUNTO DE APOYO: 1 TORI + 2 grilletes + UKE.

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

10. Esposamiento **N10** SIN PUNTO DE APOYO: 1 TORI + 2 grilletes + UKE.

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)**

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.

2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).

a. Posición normal.

b. Posición técnica.

3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).

4. Esposamiento **A4**: TORI entrada directa por la izquierda.

5. Esposamiento **A5**: TORI por la izquierda + 1 grillete + 1 UKE (Manilla superior)

a. Posición normal.

b. Posición técnica.

**PARA ESTE NIVEL:**

6. Esposamiento doble : TORI + 2 grilletes **A6**

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

7. Esposamiento **A7**: Entrada directa con el grillete, , se utilizaran dos grilletes.
  - a. Entrada por la derecha.
  - b. Entrada por la izquierda.
8. Esposamiento **A8**: Por la derecha esposamiento directo con apoyo de bastón policial extensible.
9. Esposamiento **A9**: Por la izquierda directo con apoyo de bastón policial extensible.

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)**

1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.
  - a. Entrada por la derecha
  - b. Entrada por la izquierda.

#### **2. SUELO:**

1. **P2** LATERAL control con tibia al omóplato.
2. **P3** POR LAS PIERNAS:
  - a. Controlando una pierna.
  - b. Controlando dos piernas:
    - Forma 1.- Entrada por el centro.
    - Forma 2.- Una pierna dentro de la otra y control con:
      - Cuerpo.
      - Tibia.
      - Bastón policial.

**PARA ESTE NIVEL:**

- 3.- **P4**: Control superior por la zona de hombros.
- 4.- **P5**: Esposamiento doble en situación de peligro en el suelo:

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- a. 1 TORI.
- b. 2 TORIS.

### DETENCIONES AL PASO en Situación de PELIGRO:

1. Por *DELANTE*.
2. Por *DETRÁS*:
  - Un TORI.
  - Dos TORIS.
  - Tres TORIS.

### CONDUCCIONES:

#### 1.-CON GRILLETES:

##### A. CADENA/VIROLA:

- 1ª **CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.
- 2ª **CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.
- 3ª **CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.
- 4ª **CONDUCCIÓN:** Ante esposamiento por delante **(NO RECOMENDADO)**
- 5ª **CONDUCCIÓN:** 2 **TORIS** conducen a **UKE** en **Te Gatame/ Ude Garami**.
- 6ª **CONDUCCIÓN:** **TORI** conduce a 2 **UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**
- 7ª **CONDUCCIÓN:** 2 **TORIS** conducen a 2 **UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**

PARA ESTE NIVEL:

- 8ª **CONDUCCIÓN:** **TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (presión con **punta** en zona de **costillas**).
- 9ª **CONDUCCIÓN:** **TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (**luxando el brazo**).

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

**10ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (presionando el brazo).

### **B. BISAGRA/RIGIDOS:**

**1ª CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.  
Sólo para grillete de bisagra.

**2ª CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.

**3ª CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

**4ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE por el grillete.

Sólo para grillete rígido/plegable.

**5ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/Ude Garami.

**6ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame /Ude Garami.

**7ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

PARA ESTE NIVEL:

**8ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (presion con punta en zona de costillas).

**9ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (luxando el brazo–hombro).

**10ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (presionando el brazo).

### **TAMBO, BASTON POLICIAL**

1. Ejercicios educativos
2. Ejercicios de desenfunde y defensa
3. Técnicas de control
4. Técnicas de inmovilización
5. Técnicas de reducción

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 14. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos.- Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo
- Resolución ante estrangulaciones
- Resolución ante agresiones con armas contundentes
- Resolución ante amenaza con armas de fuego

### 15º.- TRES PRIMEROS GRUPOS DE LA PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL



# **CINTURON NEGRO 1º DAN DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

## **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

- a. Posición de saludo
- b. Posición natural
- c. Posición adelantada
- d. Posición atrasada
- e. Guardia fundamental
- f. Guardia adelantada
- g. Guardia atrasada

## **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- Formas de caminar
- Desplazamientos
- Esquivas

## **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 de izquierda
- Directo de derecha

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Gancho
- Golpe circular
- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

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

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente ( MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

### 7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior
- Parada con pierna o tibia
- Parada con pie (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- Esquiva lateral
- Esquiva circular

### 8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI
- KOTE GATAME
- IKKYO
- NIKYO ( KOTE HINERI)
- GOKYO
- YUBI KANSETSU
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- HIZA GATAME

### 9. PROYECCIONES

- Por la cadera (O GOSHI)
- Por la cadera ( UKI GOSHI)
- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera con la pierna (UCHI MATA)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)
- Con el brazo (TAI OTOSHI)
- Barrido de pierna (SASAE TSURI 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)
- Proyección en rueda (TOMOE NAGE)
- Proyección por el costado (YOKO GURUMA)
- Proyección por las piernas (MOROTE GARI)
- Barrido de la pierna interior (O UCHI BARAI-GARI)

### 10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- Con las piernas en triángulo (SANKAKU 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 con defensa (KATAHA JIME)
- Con brazos desnudos con apoyo en cabeza (HADAKAHA JIME)
- Con las mangas (SODE GURUMA JIME)

### 11. CONTROLES

- Muñeca
- Codo
- Hombro
- Cuello

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 12. INMOVILIZACIONES

- Posición y desplazamientos a posición policial de control
  1. KESA
  2. YOKO
  3. TATE
  4. KAMI

### 13. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

#### TECNICAS DE DETENCION.- S. NORMAL, ALERTA, PELIGRO Y CONTROL DE PERSONAS VIOLENTAS.

- a. Medios básicos de protección según el Alto Comisionado de los Derechos Humanos.

#### TEMA 0.- EVACUACION DEL COMPAÑERO HERIDO EN INTERVENCION POLICIAL. (PRIMERA CLASE PROFESIONAL).

1. Solo con apoyo.
2. Solo sin apoyo.
3. Equipo de Intervención.

#### TEMA 1.- LA INTERPELACIÓN.

- Distancias de seguridad.
- Posicionamiento de los TORIS.
- Ubicación del UKE:
  - a. Apoyado en la pared.
  - b. De espalda a la pared.
- Cacheo.

#### TEMA 2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN.

- Control de seguridad.
- Situaciones de la intervención policial.
- El cacheo:

# Programa Técnico hasta Cinturón Negro

## 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

### 1. De pie:

1. Con Punto de apoyo.
2. Sin Punto de apoyo.
3. Múltiples:
  - a. Con punto de apoyo.
  - b. Sin Punto de apoyo.

### 2. En el suelo:

1. Sin Bastón.
2. Con Bastón.

### **Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)**

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete. + UKE.
2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.
4. Esposamiento **N4** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): TORI + 2 grilletes.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.
5. Esposamiento **N5** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): 2 TORIS.+ 2 grilletes.
6. Esposamiento **N6** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 1 grillete + UKE.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.
7. Esposamiento. **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes + UKE.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

8. Esposamiento **N8** DOBLE SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes.
9. Esposamiento **N9** CON PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.
10. Esposamiento **N10** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)**

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.
2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).
  - a. Posición normal.
  - b. Posición técnica.
3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).
4. Esposamiento **A4**: TORI entra directo por la izquierda.
5. Esposamiento **A5**: TORI entrada por la izquierda+ 1 grillete+ 1UKE ( Manilla superior)
  - a. Posición normal.
  - b. Posición técnica.
6. Esposamiento **A6** doble : TORI + 2 grilletes
  - a. Por la derecha.
  - b. Por la izquierda.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

7. Esposamiento **A7**: Entrada directa con el grillete (N1), se utilizaran dos grilletes.
  - a. Entrada por la derecha.
  - b. Entrada por la izquierda.
8. Esposamiento **A8**: Por la derecha esposamiento directo con apoyo de bastón policial extensible y engrilletando con el BPE dentro del grillete.
9. Esposamiento **A9**: Por la izquierda directo con apoyo de Bastón Policial Extensible, dejando este dentro del grillete.

**PARA ESTE NIVEL:**

10. Esposamiento **A10**: 2 TORIS + 1 UKE. Uno interviene y el otro protege y apoya colocando el BPE. Entrada directa por la derecha.
  1. Bastón con la derecha.
  2. Bastón con la izquierda.
11. Esposamiento **A11**: 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la izquierda. El otro TORI control con bastón por el radio.
  1. Bastón con la derecha.
  2. Bastón con la izquierda.
12. Esposamiento **A12** (como A11): 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la derecha. El otro TORI control con bastón por la tibia.
  1. Bastón con la derecha.
  2. Bastón con la izquierda.

### **DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:**

1. *Por DELANTE:*

- a. UN TORI:

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

2. *Por DETRÁS:*

a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

### Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)

1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.

- a. Entrada por la derecha.
- b. Entrada por la izquierda.

2. **SUELO:**

1. **P2:** LATERAL control con tibia al omóplato.

2. **P3:** POR LAS PIERNAS:

- a. Controlando una pierna.
- b. Controlando dos piernas:
  - Forma 1.- Entrada por el centro.

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Forma 2.- Una pierna dentro de la otra y control con:

- a. Cuerpo.
- b. Tibia.
- c. Bastón policial.

3.- **P4**.: Control superior por la zona de hombros.

4.- **P5**.: Esposamiento doble en situación de peligro en el suelo:

- a. 1 TORI.
- b. 2 TORIS.

### **DETENCIONES AL PASO en Situación de PELIGRO:**

1. Por *DELANTE*.

2. Por *DETRÁS*:

- Un TORI.
- Dos TORIS.
- Tres TORIS.

### **CONDUCCIONES:**

**1.-CON GRILLETES:**

**A. CADENA/VIROLA:**

**C1.- 1ª CONDUCCIÓN:** Presionando cubito y radio con la manilla.

**C2.-2ª CONDUCCIÓN:** Luxación muñeca y control por el codo.

**C3.-3ª CONDUCCIÓN:** Te Gatame/ Ude Garami.

**C4.-4ª CONDUCCIÓN:** Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)

**C5.-5ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a **UKE** en **Te Gatame/ Ude Garami**.

Programa Técnico hasta Cinturón Negro  
1º Dan de Defensa Personal Policial

---

**C6.-6ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

**C7.-7ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

**C8.-8ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (presión con punta en zona de costillas).

**C9.-9ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (luxando el brazo –hombro).

**C10.-10ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE con B. Policial (presionando el brazo).

PARA ESTE NIVEL:

**C11.- 11ª CONDUCCION:** 2 TORIS conducen a UKE con B. Policial (presión con punta en zona de costillas).

**C12.-12ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE con B. Policial (luxando el brazo–hombro).

**C13.-13ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE con B. Policial (presionando el brazo).

**C14.-14ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en esposamientos dobles con B. Policial (presión con punta en zona de costillas) (8ª conducción).

**C15.-15ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en esposamientos dobles con B. Policial (luxando el brazo –hombro) (9ª conducción).

**B. BISAGRA/RIGIDOS:**

**C1.-1ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE por el grillete.

Sólo para grillete de bisagra.

**C2.-2ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE mediante luxación de muñeca y control de codo.

**C3.-3ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE mediante Te Gatame / UDE GARAMI.

**C4.-4ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a UKE por el grillete.

Sólo para grillete rígido/plegable.

**C5.-5ª CONDUCCIÓN:** 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/Ude Garami.

**C6.-6ª CONDUCCIÓN:** TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame /Ude Garami .

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

**C7.-7ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS** conducen a **2 UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami** .

**C8.-8ª CONDUCCIÓN: TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (presión con punta en zona de **costillas**).

**C9.-9ª CONDUCCIÓN: TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (luxando el brazo–hombro).

**C10.-10ª CONDUCCIÓN: TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (presionando el brazo).

**PARA ESTE NIVEL:**

**C11.-11ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (presión con punta en zona de **costillas**).

**C12.-.12ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (luxando el brazo–hombro).

**C13.-13ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (presionando el brazo).

**C14.-14ª.CONDUCCIÓN: TORI** conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles con **B. Policial** (presión con punta en zona de **costillas**) (8ª conducción).

**C15.-15ª.CONDUCCIÓN: TORI** conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles con **B. Policial** (luxando el brazo–hombro) (9ª conducción).

### **TAMBO, BASTON POLICIAL**

1. Ejercicios educativos
2. Ejercicios de desenfunde y defensa
3. Técnicas de control
4. Técnicas de inmovilización
5. Técnicas de reducción
6. Tecinas de conducción
7. Técnicas de detención

### **14. DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

- Resolución policial ante agarres básicos

## Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

---

- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo
- Resolución ante estrangulaciones
- Resolución ante agresiones con armas contundentes
- Resolución ante amenaza con armas de fuego

### **REDUCCION DE PERSONAS VIOLENTAS.- PROTOCOLO 1**

a. OPERATIVO 1 (10 PROCEDIMIENTOS)

b. OPERATIVO 9 (9 PROCEDIMIENTOS)

### **PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

#### **EXAMEN:**

Se pedirán CINCO MINUTOS de movimientos de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas específicas de Intervención policial, debiendo incluir este trabajo libre, al menos un Esposamiento, una conducción, un control, un movimiento con Bastón, y ninguno puede coincidir con algún movimiento de la primera Kata de Defensa Personal Policial

**Se pedirán también la primera Kata completa de Defensa Personal Policial**

Programa Técnico hasta Cinturón Negro  
1º Dan de Defensa Personal Policial

---

