

PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN  
DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---



**PROGRAMA**  
**CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN**  
**DE**  
**DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

### **1.- TÉCNICAS DE BASE**

#### **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
- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN 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
- KOTE GATAME
- IKKYO
- NIKYO ( KOTE HINERI)
- GOKYO
- YUBI KANSETSU
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME
- HIZA GATAME
- KATA ASHI HISHIGI
- SEKUIZUI WAZA
- YUBI WAZA
- HIZA HISHIGI
- KUBI WAZA

## 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)

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

- 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, engancho 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
- Cuello

### 12. INMOVILIZACIONES

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

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

- YOKO SHIHO GATAME
- TATE SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME

## **2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN**

### **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 el UKE:
  1. Apoyado en la pared.
  2. De espalda a la pared.
- Cacheo:
  - Instrucciones 7/2015 y 12/2007.

### **TEMA 2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN.**

- Control de seguridad.
- Situaciones de la intervención policial.
- El cacheo:
  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 BP/BPE.
    2. Con BP/BPE.

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

### **1.- 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 + 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.
  - 4.1.- Por la derecha.
  - 4.2.- 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.
  - 6.1.- Por la derecha.
  - 6.2.- Por la izquierda.
7. Esposamiento **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes + UKE.
8. Esposamiento **N8** DOBLE SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes.
9. Esposamiento **N9** CON PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
  - 9.1.- Por la derecha.
  - 9.2.- Por la izquierda.
10. Esposamiento **N10** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
  - 10.1.- Por la derecha.
  - 10.2.- Por la izquierda.
11. Esposamiento **N11** CON PUNTO DE APOYO: TORI con el BP/BPE en empuñamiento medio. **CONDUCCION 26.**
  - 11.1.- Por la derecha.
  - 11.2.- Por la izquierda.
- 12.- Esposamiento **N12** CON PUNTO DE APOYO: TORI esposa a UKE con un grillete por el cinturón.
  - 12.1.- Por la derecha.
  - 12.2.- Por la izquierda.

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

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

1. Esposamiento **A1**: 1 TORI por la derecha, entra directamente.
2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).
  1. - Posición normal.
  2. - Posición técnica.
3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + 1 UKE. (Manilla inferior).
4. Esposamiento **A4**: TORI entra directo por la izquierda.
5. Esposamiento **A5**: TORI entrada por la izquierda + 1 grillete + 1 UKE (Manilla superior).
  1. Posición normal.
  2. Posición técnica.
6. Esposamiento **A6** doble: TORI + 2 grilletes.
  1. Por la derecha.
  2. Por la izquierda.
7. Esposamiento **A7**: Entrada directa con el grillete (N1); si Uke es muy grande, se utilizaran dos grilletes.
  1. Entrada por la derecha.
  2. Entrada por la izquierda.
8. Esposamiento **A8**: Por la derecha Esposamiento directo con apoyo de BP/BPE y engrilletando con el BPE dentro del grillete.
9. Esposamiento **A9**: Por la izquierda directo con apoyo de BP/BPE, dejando éste dentro del grillete.
10. Esposamiento **A10**: 2 TORIS + 1 UKE. Uno interviene y el otro protege y apoya colocando el BPE. Entrada directa por la derecha.
  1. BP/BPE con la derecha.
  2. BP/BPE con la izquierda.
11. Esposamiento **A11**: 2 TORIS + 1 UKE.-Entrada directa por la izquierda. El otro TORI control con BPE por el radio.
  1. BP/BPE con la derecha.
  2. BP/BPE con la izquierda.

## PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- 
12. Esposamiento **A12** (como A11): 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la derecha. El otro TORI control con BP/BPE por la tibia.
    1. BP/BPE con la derecha.
    2. BP/BPE con la izquierda.
  
  13. Esposamiento **A13**: 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la izquierda. (TORI control con BP / BPE por la tibia).
    1. BP/BPE con la derecha.
    2. BP/BPE con la izquierda.
  
  14. Esposamiento **A14**: 2 TORIS + 1 UKE. (TORI coloca el BP/BPE en el cúbito).
    1. Entrada por la derecha.
    2. Entrada por la izquierda.

### **2.1.- DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:**

1. *Por DELANTE:*
  - a. Un TORI:
    - Por la derecha.
    - Por la izquierda.
  - b. Dos TORIS.
  
2. *Por DETRÁS:*
  - a. Un TORI:
    - Por la derecha.
    - Por la izquierda.
  - b. Dos TORIS.



# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

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

1. Esposamiento **P1**: básico contra la pared como normal o alerta.
  1. Entrada por la derecha.
  2. Entrada por la izquierda.
  
2. SUELO:
  1. **P2**: LATERAL 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:
        1. Cuerpo.
        2. Tibia.
        3. Bastón policial.
  
3. Esposamiento **P4**: Control superior por la zona de hombros.
  
4. Esposamiento **P5**: Esposamiento doble en situación de peligro en el suelo:
  1. Un TORI.
  2. Dos TORIS.
  
5. Esposamiento **P6**: SUELO. BP/BPE (control brazo).
  - a. Bastón en ángulo.
  - b. Bastón en paralelo.
  - c. Bastón bajo rodillas (lazos).

### **3.1.- DETENCIONES AL PASO en Situación de PELIGRO:**

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

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

### **4.- ESPOSAMIENTOS ESPECIALES:**

1. Esposamiento en el suelo con el BP/BPE:
  - a. Formas para personas muy elásticas.
  - b. Control con el BP/BPE.

### **5.- CONDUCCIONES:**

#### **5.1.-CON GRILLETES:**

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

- 1ª CONDUCCIÓN (C1):** Presionando cubito y radio con la manilla.
- 2ª CONDUCCIÓN (C2):** Luxación muñeca y control por el codo.
- 3ª CONDUCCIÓN (C3):** Te Gatame/ Ude Garami.
- 4ª CONDUCCIÓN (C4):** Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)
- 5ª CONDUCCIÓN (C5):** 2 **TORIS** conducen a **UKE** en **Te Gatame/ Ude Garami**.
- 6ª CONDUCCIÓN (C6):** **TORI** conduce a 2 **UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**
- 7ª CONDUCCIÓN (C7):** 2 **TORIS** conducen a 2 **UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**
- 8ª CONDUCCIÓN (C8):** **TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (presión con **punta** en zona de **costillas**).
- 9ª CONDUCCIÓN (C9):** **TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (**luxando el brazo –hombro**).
- 10ª CONDUCCIÓN (C10):** **TORI** conduce a **UKE** con **B. Policial** (**presionando el brazo**).
- 11ª CONDUCCIÓN (C11):** 2 **TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (presión con **punta** en zona de **costillas**).
- 12ª CONDUCCIÓN (C12):** 2 **TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (**luxando el brazo–hombro**).
- 13ª CONDUCCIÓN (C13):** 2 **TORIS** conducen a **UKE** con **B. Policial** (**presionando el brazo**).
- 14ª CONDUCCIÓN (C14):** **TORI** conduce a 2 **UKES** en esposamientos dobles con **B. Policial** (presión con punta en zona de **costillas**) (8ª conducción).
- 15ª CONDUCCIÓN (C15):** **TORI** conduce a 2 **UKES** en esposamientos dobles con **B. Policial** (luxando el brazo –hombro) (9ª conducción).
- 16ª CONDUCCIÓN (C16):** **TORI** conduce a 2 **UKES** en esposamientos dobles con **BP/BPE** presionando el brazo (10ª conducción).
- 17ª CONDUCCIÓN (C17):** **TORI** conduce a 2 **UKES** en esposamientos dobles **por el grillete** (1ª conducción).

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

**18ª CONDUCCIÓN (C18):** TORI conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles, (2ª conducción).

**19ª CONDUCCIÓN (C19):** Dos **TORIS** conducen a **2 UKES** en esposamientos dobles con **BP/BPE** (8ª conducción).

**20ª CONDUCCIÓN (C20):** Dos **TORIS** conducen a **2 UKES** en esposamientos dobles con **BP/BPE** (9ª conducción).

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

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

Sólo para grillete de bisagra.

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

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

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

Sólo para grillete rígido/plegable.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**16ª. CONDUCCIÓN (C16):** TORI conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles con **BP /BPE** (10ª conducción).

**17ª. CONDUCCIÓN (C17):** TORI conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles por el **grillete**.

Sólo para grillete rígido/plegable (4ª conducción).

**18ª. CONDUCCIÓN (C18):** TORI conduce a **2 UKES** en esposamientos dobles (2ª conducción).

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

## DEFENSA PERSONAL POLICIAL

**19ª.CONDUCCIÓN (C19):** Dos TORIS conducen a 2 UKES en esposamientos dobles con BP/BPE (8ª conducción).

**20ª.CONDUCCIÓN (C20):** Dos TORIS conducen a 2 UKES en esposamientos dobles con BP/BPE (9ª conducción).

### **3.-TAMBO – B.D. – B.D.E.**

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.
8. Técnicas de protección.
9. Combate básico.- Cielo seis, Estándar seis.

### **4.-TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

- Resolución ante agarres básicos.
- Resolución ante agarres del BP/BPE.
- Defensa desde el suelo.
- Resolución frente ataques con piernas.
- Resolución ante agarres por la espalda.
- Presiones y pellizcos. Aplicación práctica.
- Resolución ante agresiones con armas contundentes.
- Manejo de cuchillo.- MODO EXPERTO.
- Resolución ante agresiones con cuchillo.- MODO EXPERTO.
- Resolución ante estrangulaciones.
- Combate de suelo.
- Resolución ante amenaza con armas de fuego.

# PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL

---

## **5.- TÉCNICAS DE REDUCCIÓN**

### **1. PROTOCOLO 1:**

#### **REDUCCION DE PERSONAS VIOLENTAS .**

1. OPERATIVO 1 (10 PROCEDIMIENTOS)
2. OPERATIVO 9 (9 PROCEDIMIENTOS)

### **2. PROTOCOLO 2:**

#### **REDUCCIÓN DE PERSONAS VIOLENTAS QUE SE ENCUENTRAN BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL Y / O LAS DROGAS .**

1. OPERATIVO 1 (10 PROCEDIMIENTOS)
2. OPERATIVO 9 (9 PROCEDIMIENTOS)

## **6.- KATAS**

- PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.
- SEGUNDA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.

## **EXAMEN**

1º.- Se realizará durante siete minutos las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas específicas de intervención policial.

2º.- Se pedirán también la PRIMERA Y SEGUNDA Kata completa de Defensa Personal Policial.