

PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN
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 TORI2 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.