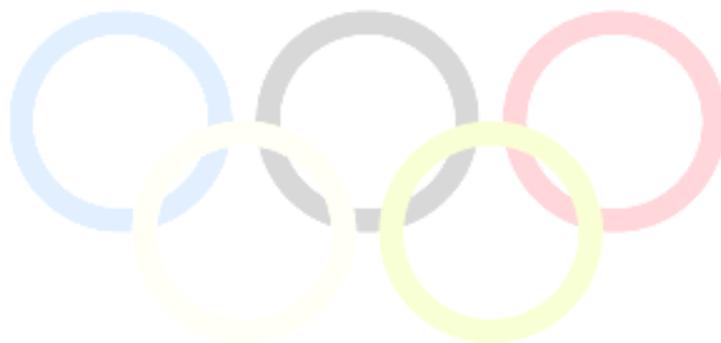




**PROGRAMA  
DE BASTON POLICIAL EXTENSIBLE  
PARA  
CINTURÓN NEGRO TERCER DAN  
DE  
DEFENSA PERSONAL POLICIAL**



## **1. EL BASTON POLICIAL EXTENSIBLE**

- a. HISTORIA
- b. DESCRIPCION
- c. TIPOS
- d. UBICACION EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL
- e. UBICACION EN LA OPERATIVA POLICIAL
- f. EMPUÑAMIENTO. - ABIERTO/CERRADO
- g. EXTRACCION. - ABIERTO/CERRADO
- h. 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
- 6) **M 6- EMPUÑAMIENTO DOBLE COMO ELEMENTO DE CONTENCIÓN.**
  - 1) EMPUÑAMIENTO LARGO
  - 2) EMPUÑAMIENTO CORTO
- 7) **M7- EMPUÑAMIENTO MEDIO**

**d. TRABAJO DE DEFENSA Y ATAQUE**

- 1) CIELO
- 2) ESTANDAR
- 3) TIERRA
- 4) DOS A UNO

**e. PUNTOS VULNERABLES Y DE PRESION**

**f. FORMAS DE BLOQUEO**

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

**g. TECNICAS DE LUXACION**

- 1) L1-KOTE GAESHI
- 2) L2-IKKYO
- 3) L3-NIKKYO
- 4) L4-SANKYO
- 5) L5-GOKYO
- 6) L6-SIHONAGE
- 7) L7-UDE GARAMI

***h. 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
- 6) **CS6-** LUXACION BRAZO EXTENDIDO EN EL SUELO
  - a. E. DOBLE
  - b. CERRADO

***i. REDUCCIONES***

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

***j. 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
- 5) E. CORTO. -CLAVICULA O  
SOTO GARI
- 6) CERRADO- CLAVICULA- O  
SOTO GARI
- 7) E. DOBLE- A LA  
ARTICULACION DEL CODO

###### b. CON MANO IZQUIERDA

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

- 2) CERRADO- PRESION AL RADIO EN CRUZADO
- 3) E. CORTO. - LUXACION CODO- IKKYO
- 4) CERRADO- LUXACION CODO- IKKYO
- 5) E. LARGO- NIKKYO
- 6) CERRADO- NIKKYO

**2) A TERCERAS PERSONAS**

a. DOS MANOS AL CUELLO

- 1) E. LARGO -AL RADIO-
- 2) CERRADO -AL RADIO-
- 3) E. CORTO- A LA TIBIA
- 4) E. LARGO- A LA CLAVICULA

b. SOLAPA CON MANO IZQUIERDA.

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

**3) RESOLUCION ANTE ATAQUE CON ARMAS CONTUNDENTES**

a. ANTE ATAQUE DIRECTO A CABEZA

- 1) E. LARGO. - PUNTA A MANO
- 2) E. CORTO. CUELLO- UKI GOSHI

b. ATAQUE DE REVES

- 1) E. LARGO – PUNTA EN MANO

**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
- 7) **D7- DOS A UNO.** PRESION DESDE ATRÁS Y POR DELANTE
- 8) **D8- PRESION POR LA MUÑECA**

## 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.
5. Esposamiento **A13**
  - i. Bastón con la derecha.
  - ii. Bastón con la izquierda.
6. Esposamiento **A14**
  - i. Entrada por la derecha. .
  - ii.** Entrada por la izquierda.

**SITUACION DE PELIGRO**

1. **P6-** SUELO con Bastón Policial/ BPE como control del brazo que va a ser esposado
  - a. **BASTON EN ANGULO.**
  - b. **BASTON EN PARALELO. -**
  - c. **BASTON BAJO LAS RODILLAS. - PARA COLOCACION DE LAZOS**

**c. CONDUCCIONES**

C8.-

C9.-

C10.-.

C11.-

C12.-.

C13.-.

C14.-

C15.-

C16.-

C19.-

C20.-

C21.-

## d. CONTROL DE PERSONAS

- 1) CP1- E. DOBLE POR DELANTE
- 2) CP2- E. DOBLE POR DETRAS
- 3) CP3- E. LARGO Y CONTROL A LA CLAVICULA POR ARTICULACION DEL CODO
- 4) CP4-E. DOBLE LATERAL AL BRAZO.

