



***PROGRAMA DE GRADOS
DIP***

FRANCISCO JAVIER RODRÍGUEZ ROMÁN

ÍNDICE

5º KYU CINTURÓN AMARILLO

4º KYU CINTURÓN NARANJA

3º KYU CINTURÓN VERDE

2º KYU CINTURÓN AZUL

1º KYU CINTURÓN MARRÓN

CINTURÓN NEGRO 1º DAN

CINTURÓN NEGRO 2º DAN

CINTURÓN NEGRO 3º DAN

5º KYU CINTURÓN AMARILLO

1. UKEMI. CAÍDAS.

- a. En seco:
 - Frontal. *Mae ukemi.*
 - Posterior. *Ushiro ukemi.*
 - Lateral. *Yoko ukemi.*

- b. Con rodamiento:
 - Frontal. *Mae mawari ukemi.*
 - Posterior. *Ushiro mawari ukemi.*
 - Lateral. *Yoko mawari ukemi.*

2. SHISEI. POSICIONES.

2.1. Posiciones.

- a. Adelantada. *Zenkutsu dachi.*
- b. Atrasada. *Kokutsu dachi.*
- c. Pies en L. *Renoji dachi.*
- d. Pies paralelos. *Heiko dachi.*
- e. Pies en 45°. *Hachiji dachi.*
- f. Sólida. *Fudo dachi.*
- g. Del jinete. *Kiba dachi.*
- h. Abierta. *Shiko dachi.*

2.2. Posiciones de seguridad.

- a. Manos a la altura de los genitales. Pies en *Renoji dachi.*
- b. Brazos cruzados. Pies en *Heiko dachi.*

3. KUMIKATA. AGARRES.

3.1. Agarres.

3.1.1. Manga – Solapa.

Kuzure. Variantes.

1. Manga – Espalda.
2. Manga – Cinturón.
3. Manga – Manga.

3.1.2. Sin kimono.

1. Muñeca – Cuello.
2. Muñeca – Muñeca.

- 3.2. *Kuzushi, Tsukuri. Kake.* Desequilibrio. Preparación. Proyección.
Tsukuri: Rosa de los vientos. Círculo.

- 3.3. Salidas de agarres.
- a. De muñeca:
 - Mismo lado: *Gyaku hanmi katatedori*.
 - Lado contrario: *Ai hanmi katatedori*.
 - b. De solapa:
 - Luxación de muñeca mediante torsión hacia el exterior: *Kote gaeshi*.
 - Luxación por rotación interna del brazo con presión sobre el codo en extensión: *Ikkyo*.
 - c. De cuello:
 - Paso al frente. Presión con dedos índice y medio sobre base de la tráquea. *Yubi daoshi*.
 - Paso atrás. Con ambas manos unimos sus muñecas: *La Guillotina*.

4. UKE. PARADAS.

- a. Alta: *Age uke*.
- b. Media exterior: *Soto uke*.
- c. Baja: *Gedan barai*.

5. ATEMI. GOLPES.

- a. De puño:
 - Directo avanzando: *Oi tsuki*.
 - Directo inverso: *Gyaku tsuki*.
- b. De pierna:
 - Frontal: *Mae geri*.
- c. De codo:
 - Frontal: *Mae empi uchi*.
 - Posterior: *Ushiro empi uchi*.

6. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *O soto gari*. Gran siega externa.
- b. *O goshi*. Proyección con la cadera.

7. NE WAZA. SUELO.

- a. *Kesa gatame*. Control lateral.
- b. *Yoko shiho gatame*. Control sobre cuatro puntos por el costado.

SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Nani juji jime*. Estrangulación en cruz.
 - 1. Palmas hacia abajo.

KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

- a. *Juji gatame*. Inmovilización en cruz.

4º KYU CINTURÓN NARANJA

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. De muñeca:
 - Luxación de muñeca mediante rotación externa y presión sobre la muñeca en flexión, manteniendo el codo en semiflexión: *Nikyo*.
 - Retención por torsión interna del brazo, con el codo en semiflexión y muñeca en flexión: *Sankyo*.
- b. De solapa:
 - Presión con las dos manos a la barbilla: *Teisho*.
 - Golpe simultáneo sobre los pabellones auditivos con ambas manos: *Platillos*.
- c. De cuello:
 - Luxación de ambos pulgares y rodillazo frontal: *Mae hiza geri*.
 - Golpe de puño de martillo con la mano izquierda: *Tettsui* y presión continuada con la base de la palma de la mano derecha a la barbilla: *Teisho*.

2. UKE. PARADAS.

- a. Alta: Cruzada. *Jyuji uke*.
- b. Media: Interior. *Uchi uke*.
- c. Media: Mano de sable. *Shuto uke*.
- d. Al frente: Parada alta en posición adelantada. *Age uke* en *Zenkutsu dachi*.
- e. Atrás: Antebrazo horizontal en posición atrasada. *Sho nagashi uke* en *Kokutsu dachi*.
- f. Izquierda y derecha: Parada media interior en posición adelantada. *Uchi uke* en *Zenkutsu dachi*.

3. ATEMI. GOLPES.

- a. De puño:
 - Directo vertical. *Tate tsuki*.
 - De revés. *Uraken uchi*.
- b. De codo:
 - Lateral: *Yoko empi uchi*.
 - Circular: *Mawashi empi uchi*.
- c. De pierna:
 - Circular: *Mawashi geri*.

4. NAGE WAZA. PROYECCIONES

- a. *O uchi gari*. Zancadilla por dentro.
- b. *Hiza guruma*. Acción de giro en la rodilla.
- c. *Koshi guruma*. Rueda sobre la cadera.

5. NE WAZA. SUELO.

- a. *Tate shiho gatame*. Control frontal por los cuatro puntos.
- b. *Kami shiho gatame*. Control superior por la cabeza sobre cuatro puntos.

SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Gyaku juji jime*. Estrangulación cruzada inversa.
- b. *Katate jime*. Estrangulación con una mano.

KANSETSU WAZA

- a. *Ude garami*. Palanca sobre el brazo para luxar el codo.

3° KYU CINTURÓN VERDE

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. De muñeca:
 - Doble agarre anterior: *Ryotedori*.
 - Doble agarre posterior: *Ushiro ryotedori*.
- b. De solapa:
 - Golpes simultáneos ascendente y descendente a los codos.
 - Agarre y puñetazo a la cara: *Shuto uchi*.
- c. De cuello:
 - Axila a la muñeca más alejada y *Ascensor*.
 - Luxación de hombro tirando de su codo, giro y estrangulación.

2. UKE. PARADAS.

- a. Parada deslizante: *Sho nagashi uke*.
- b. Muñeca flexionada: *Tekubi kake uke*.
- c. Diagonales anteriores: Paradas alta y baja simultáneas en posición adelantada. *Age uke* y *Gedan Shuto barai* en *Zenkutsu dachi*.
- d. Diagonales posteriores: Parada media exterior con mano de sable en posición atrasada. *Shuto uke* en *Kokutsu dachi*.

3. ATEMI. GOLPES.

- a. De puño:
 - Puño de martillo: *Tettsui*.
 - Directo en garfio: *Kagi tsuki*.
- b. De codo:
 - Ascendente: *Tate empi uchi*
 - Descendente: *Otoshi empi uchi*.
- c. De pierna:
 - Patada lateral: *Yoko geri*.
- d. De rodilla:
 - Frontal: *Mae*.
 - Circular: *Mawashi*.

4. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *O soto otoshi*. Gran caída exterior.
- b. *Ko soto gake*. Pequeño enganche exterior.
- c. *Morote gari*. Técnica de derribo a las dos piernas.

5. NE WAZA. SUELO.

KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

a. *Waki gatame*. Luxación de brazo con la axila.

SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

a. *Kata juji jime*. Estrangulación de media cruz.

b. *Hadaka jime*. Estrangulación desnuda.

6. KANSETSU WAZA. CONTROLES DE PIE.

a. *Hadaka jime*. Estrangulación desnuda.

b. *Waki gatame*. Luxación de brazo con la axila.

2° KYU CINTURÓN AZUL

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. Agarre doble anterior con los brazos sujetos.
- b. Agarre doble anterior con los brazos libres.
- c. Agarre doble posterior con los brazos sujetos.
- d. Agarre doble posterior con los brazos libres.

2. UKE. PARADAS.

- a. Parada alta con los dorsos de las manos unidos: *Sokumen awase uke.*
- b. Parada media reforzada: *Morote uke.*

3. ATEMI. GOLPES.

- a. De puño:
 - Golpe con el canto de la mano: *Shuto.*
 - Golpe con la cara interna de la mano: *Haito.*
 - Directo de percusión: *Kizami tsuki.*
- b. De pierna:
 - Patada posterior: *Ushiro geri.*

4. RESISTENCIAS PASIVAS.

- a. Luxación de codo sobre el plexo solar.
- b. Luxación de codo sobre el hombro.
- c. Luxación de codo sobre el vientre.

5. RESISTENCIAS ACTIVAS.

- a. Luxación de muñeca desde la espalda: *Cobra.*
- b. Luxación de muñeca desde el frente: *Cobra dormida.*
- c. Luxación de hombro desde el frente en *Tekubi: Policial.*

6. DEFENSA REGLAMENTARIA.

- a. Entrada anterior: Presión sobre el húmero.
- b. Entrada posterior: Presión sobre el antebrazo. *La Moto.*

7. ESPOSAMIENTOS

- a. Entrada anterior: *Cobra dormida.*

8. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON MANO LIBRE.

- a. Puñetazo horizontal: Doble *Shuto*. Agarre de muñeca y *Tettsui* a la parrilla costal o *Uraken* a la cara.

9. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA.

- a. Ataque ascendente: Parada con ambas manos con pulgares cruzados y luxación de codo al hombro.

10. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *Ko uchi gari*. Pequeña siega interior.
- b. *Ko soto gari*. Pequeña siega exterior.
- c. *Seoi nage*. Proyección cargando sobre la espalda.

11. NE WAZA. SUELO.

1. KATAME WAZA NO KUZURE. VARIANTES DE INMOVILIZACIONES.

2. SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Okuri eri jime*. Estrangulación por desplazamiento de solapa.

3. KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

- a. *Hara gatame*. Luxación con la ayuda del vientre.

4. TRANSICIÓN TENDIDO SUPINO A PRONO Y ELEVACIÓN.

1. Circuito.
2. Luxación de codo con *Ikkyo*.
3. Luxación de codo con presión del húmero con la tibia.

1º KYU CINTURÓN MARRÓN

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. Agarre lateral de cuello: Presión con dedo pulgar a la barbilla.
- b. Agarre lateral de cuello: Control posterior.
- c. Agarre posterior de cuello: Luxación de codo y *Kote gaeshi*.
- d. Agarre frontal de cuello: Luxación de codo y control posterior.
- e. Agarre de solapa: *Sankyo* y control posterior.

2. UKE. PARADAS.

- a. Parada doble separando: *Kakiwake uke*.

3. ATEMI. GOLPES.

- a. De puño:
 - Puño ascendente: *Tate age ura tsuki*.
 - Puño oblicuo ascendente: *Naname age ura tsuki*.
 - Golpe con el talón de la mano: *Teisho uchi*.
 - Mano en lanza: *Nukite*.
 - Mano en garra: *Kumade*.
- b. De pierna:
 - Patada semicircular: *Mikazuki geri*.

4. RESISTENCIAS PASIVAS.

- a. El Ascensor.
- b. Elevación 1. Luxación de muñeca y control de cuello simultáneos.
- c. Elevación 2. Luxación de muñeca con las dos manos.

5. RESISTENCIAS ACTIVAS.

- a. Inmovilización posterior mediante la luxación de dedos y de muñeca: *La Bandeja*.
- b. Extensión del brazo e inmediata flexión con luxación de muñeca: El *Muro*. Por encima y por debajo de su brazo.
- c. Retención por torsión interna del brazo, con el codo en semiflexión y muñeca en flexión: *Sankyo*.

6. DEFENSA REGLAMENTARIA.

- a. Entrada frontal a la clavícula.
- b. Entrada posterior: Introduciendo la defensa bajo la axila, presionamos la clavícula del lado contrario en diagonal.

7. ESPOSAMIENTOS.

- a. Entrada frontal: El *Ascensor*.

8. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON MANO LIBRE.

- a. Ante puño horizontal: Doble *Shuto*. Mano izquierda agarra su muñeca y mano derecha tira de su nuca con proyección.
- b. Empujón al pecho:
 - Luxación de dedos y proyección frontal.
 - Luxación de dedos y control posterior.

9. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA.

- a. Ante ataque frontal: *Shuto uchi* y *Teisho* simultáneos.

10. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *Tai otoshi*. Derribo del cuerpo.
- b. *Harai goshi*. Proyección por barrido con la cadera.
- c. *Kata guruma*. Rueda por los hombros.

11. NE WAZA. TÉCNICAS DE SUELO.

1. SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Sode guruma jime*. Estrangulación en rueda por la manga.
- b. *Sankaku jime*. Estrangulación en triángulo.

2. KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

- a. *Ashi gatame*. Luxación de brazo realizada con la pierna.
3. Agresor con sus rodillas sobre el suelo: Patada a su rodilla y giro.
4. Agresor a horcajadas sobre nuestro abdomen: Luxación de codo con los dedos entrelazados.

CINTURÓN NEGRO 1º DAN

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. *Hadaka jime. Mataleón.*
- b. *Doble Nielsen.*
- c. Agarre posterior de hombros: *El Avión.*
- d. Agarre posterior de hombros: *El Avión* con luxación de codo.
- e. Agarre frontal de cuello:
 - Mano en lanza: *Nukite.*
 - Pinzas sobre ganglios linfáticos.
 - Base del pulgar sobre base de la nariz.

2. UKE. PARADAS.

- a. Parada parabólica con el antebrazo elevando su pierna: *Sukui dome.*
- b. Parada envolvente hacia el interior: *Uchi sukui dome.*

3. ATEMI. GOLPES.

- a. De mano:
 - Muñeca flexionada: *Kakuto.*
 - Talón de la mano: *Shotei.*
 - Palma vertical: *Keito.*
 - Borde inferior de la palma: *Seiryuto.*
 - Puño con los nudillos medios: *Hiraken.*
 - Puño con un solo nudillo: *Nakadakaken.*
- b. De pierna:
 - Patada con la punta de los dedos: *Kinteki geri.*

4. RESISTENCIAS PASIVAS.

- a. Presión con dedos índice y medio sobre la base del pabellón auditivo.
- b. Presión con el nudillo medio del pulgar sobre la mandíbula.
- c. Presión con los nudillos medios de los dedos índices sobre la base del pabellón auditivo.

5. PUNTOS DE PRESIÓN.

- a. Presión sobre la cara interna de la mandíbula con los cinco dedos.
- b. Presión con el pulgar sobre las fosas nasales.
- c. Presión con el pulgar sobre la mejilla.
- d. *Violín:*
 1. Nervio radial.
 2. Parrilla costal.
 3. Inserción tríceps en el codo.
 4. Metacarpo.

6. RESISTENCIAS ACTIVAS.

- a. Inmovilización posterior:
 - *La Cruz.*
 - *El Antifaz. Control en H o Cobra dormida.*
- b. Inmovilización anterior:
 - *La Hoz.*
 - *El Pulpo.*
 - *Las Vegas.*
 - *La Araña.*

7. DEFENSA REGLAMENTARIA.

- a. Entrada frontal a la axila.
- b. Entrada posterior llevando la defensa a la axila.

8. ESPOSAMIENTOS.

- a. Para sujetos violentos.

9. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON MANO LIBRE.

- a. Ataque descendente:
 - Con el brazo derecho, giro de 180° y control posterior.
 - Con el brazo izquierdo, giro de 360° y control posterior.
- b. Patada frontal: Parada baja exterior y derribo: *Shuto barai.*

10. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA.

- a. Ataques frontales consecutivos: Esquivas, luxación ascendente de muñeca, *Sankyo* y control posterior.

11. CACHEOS.

- a. Posición del individuo y del agente.
- b. Cacheo lateral para sujetos altos.
- c. Cacheo pegado a la pared.
- d. Luxaciones exterior e interior.

12. ENCADENAMIENTO DE TÉCNICAS.

- a. *Kote gaeshi* seguido de *Ikkyo*.
- b. *Sankyo* seguido de *Waki gatame*.

13. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *Uchi mata*. Barrido por el interior de las piernas.
- b. *Tomoe nage*. Proyección circular.
- c. *O soto gaeshi*. Contra de *O soto gari*.

14. NE WAZA. TÉCNICAS DE SUELO.

1. SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

a. *Kata ha jime*. Estrangulación posterior.

2. KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

a. *Te gatame*. Luxación con la mano.

b. *Hiza gatame*. Control del brazo con la rodilla.

c. Agresor con sus rodillas sobre el suelo: Enganchando ambas piernas, extendemos las nuestras atrayendo su cabeza a nuestro hombro.

d. Agresor a horcajadas sobre nuestro abdomen y puñetazo: Luxación de codo, giro y control posterior.

CINTURÓN NEGRO 2º DAN

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. Agarre de cuello frontal:
 - Presión con el nudillo medio del índice sobre el esternón.
 - Presión longitudinal con fricción sobre la clavícula.
- b. Agarre de solapa: Luxación del dedo pulgar, llevando su codo a nuestra axila, control posterior.

2. PUNTOS DE PRESIÓN.

- a. Presión con el nudillo medio del dedo índice sobre la barbilla.
- b. Presión simultánea sobre la cara interna del metacarpo y el antebrazo.
- c. Desde la espalda: Presión con ambas manos.
- d. Nudillo medio dedo índice sobre esternón.
- e. Presión longitudinal con los nudillos de los dedos índice y medio sobre la clavícula.

3. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON MANO LIBRE Y PIERNA.

- a. Ataque frontal:
 - *Shotei* al bíceps y *Kakuto* a la cara o a la parrilla costal.
 - Doble *Shuto* y luxación de codo con dedos entrelazados.
- b. Barrido contra patada circular posterior *Ura mawashi geri*.

4. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA.

- a. Agarre posterior con estrangulación y arma blanca: Bajar la posición del cuerpo tirando de su brazo y *Haito uchi* vertical a la mano que porta el arma.
- b. Control posterior con una mano sobre el hombro y la otra con el arma sobre la zona lumbar: Giro con golpe sobre el antebrazo del arma y puñetazo simultáneo a su barbilla.
- c. Ataque frontal descendente con palo: *Jyuji uke* y *el Ascensor*.

5. DEFENSA REGLAMENTARIA.

- a. Entrada frontal a la clavícula más alejada.
- b. Entrada posterior: *El Yugo* y control en el suelo.

6. ESPOSAMIENTOS.

- a. Tras cacheo. Con anilla inferior.
- b. Tras cacheo. Con anilla superior.

7. CACHEOS.

- a. Ante intento de ataque:
 - *Ikkyo*.
 - *Kote gaeshi*.

8. ENCADENAMIENTO DE TÉCNICAS.

- a. *Sankyo* por debajo de su brazo más *Ikkyo* llevándolo hasta el suelo. Seguidamente, elevación, *Cobra dormida* y *Cobra*.
- b. *La Hoz*, rodillazo al abdomen, estrangulación desde la nuca llevando la rodilla al suelo, giro y proyección.

9. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *Kani basami*. Proyección en tijeras.
- b. *O kuri ashi harai*. Barrido lateral del pie enviándolo hacia el otro.
- c. *Ushiro goshi*. Proyección de cadera hacia atrás.

10. NE WAZA. TÉCNICAS DE SUELO.

1. SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Katate jime*. Estrangulación de la mano vacía.

2. KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

- a. *Ashi gatame no kuzure*. Variantes de *Ashi gatame*.
- b. Agresor con sus rodillas sobre el suelo: Presionando con la mano izquierda su cuello y con la pierna derecha su costado, gira a su izquierda.
- c. Agresor a horcajadas sobre nuestro abdomen: Rodillazo a su espalda y de forma simultánea empuja sus dos brazos hacia el frente del agresor. Presión con *Teisho* sobre costillas flotantes.
- d. Control del agresor tendido prono: *El Escorpión*.
- e. Control del agresor pase de supino a prono:
 - Luxación de codo presionando su húmero con la tibia.
 - Luxación de codo con *Ikkyo*.

CINTURÓN NEGRO 3º DAN

1. KUMIKATA. SALIDAS DE AGARRES.

- a. Agarre de cuello frontal:
 - *El arco y la flecha*: Giro de muñeca y presión con nudillos medios a axila.
 - Elevando ambos brazos, el izquierdo rompe su presa y el derecho presiona su barbilla. Luxación de codo y *O soto gari*.
- b. Agarre de solapa:
 - Girando la mano del agarre, atraemos su codo a nuestra axila y efectuamos la técnica *Cobra dormida*.
 - Presión con el antebrazo horizontal sobre ambas muñecas, seguidamente, pivotando sobre un pie, efectúa un giro de 180 grados y con los dedos entrelazados controla la nuca del agresor y lo proyecta.

2. PUNTOS DE PRESIÓN.

- a. Presión con el pie sobre maléolo interno.
- b. Golpe sobre el plexo solar desde un lado con el dedo pulgar flexionado.
- c. Mano en *Hiraken*: Nudillos medios, sobre cresta ilíaca.
- d. Golpe descendente con el canto de la mano sobre la mandíbula.
- e. Presión simultánea sobre las cuencas orbitales y bajo la comisura de los labios.

3. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON MANO LIBRE.

- a. Puño circular avanzando: Esquivando el ataque, realiza *Haito uchi* al abdomen y *Mawashi geri* poplíteo; desde su espalda, derriba tirando con ambas manos de su trapecio.
- b. Puño circular avanzando: Parando con *Age uke*, realiza *Tate tsuki* a su abdomen apoyando la rodilla derecha en el suelo. Desde ahí, *Shuto* a su ingle al mismo tiempo que tira del talón hacia sí derribándolo. Pase de supino a prono con luxación de rodilla.
- c. Puño circular avanzando: Parando el ataque con doble *Shuto*, realizamos la *Hoz* y cogiendo su cuello con ambas manos, apoyamos su nuca sobre nuestro hombro.

4. TÉCNICAS CONTRA ATAQUES CON ARMA BLANCA.

- a. Ataque circular avanzando: Tirándose a un lado realiza *Mawashi geri*. Doble barrido con proyección al frente. Control posterior con luxación de rodilla.
- b. Ataque frontal avanzando: Con el brazo adelantado envolvemos su brazo atacante. Luxación de codo Seguidamente efectuamos una proyección por la cadera u *O goshi*.

5. DEFENSA REGLAMENTARIA.

- a. Entrada anterior: Entrada al húmero llevándolo al suelo. Giro y elevación.
- b. Entrada posterior: *Medio Yugo*.

6. ESPOSAMIENTOS.

- a. Manos en la nuca con los dedos entrelazados: Anilla inferior, giro descendente y segunda mano.

7. CACHEOS.

- a. Esposado tendido prono. Una rodilla apoyada en el suelo pegada a su muslo, el otro pie entre sus dos piernas. Con ambas manos subimos su muslo al nuestro. Igual por el otro lado. Lo sentamos, cruza sus piernas y para ponerlo de pie presionamos simultáneamente su nuca al frente y los grilletes hacia atrás.

8. ENCADENAMIENTOS DE TÉCNICAS.

- a. *Ascensor* seguido por *Policia*.
- b. *Antifaz* seguido de *Cobra dormida*. A continuación la *Cobra* seguida de *Kote gaeshi* y luxación de hombro introduciendo nuestro brazo flexionado entre su brazo y su costado.

9. NE WAZA. TÉCNICAS DE SUELO.

1. SHIME WAZA. ESTRANGULACIONES.

- a. *Sankaku jime no kuzure*. Variantes de *Sankaku*.
- b. Agresor con sus rodillas sobre el suelo: *Ude hishiji juji gatame*. Estrangulando con ambas piernas al agresor, le derribamos hacia un lado, luxando su codo.
- b. Agresor a horcajadas sobre nuestro abdomen: Introduciendo el codo entre sus brazos, luxamos su codo al mismo tiempo que giramos.
- c. Control del agresor.
 - Paso de supino a prono:
 - Luxación de rodilla y *Cruce de caminos*.
 - Elevación de las dos piernas y volteo.
 - En prono:
 - *Kubi ishiji*. Luxación de cuello. Sentado sobre su espalda, tirar hacia arriba de su frente con ambas manos.
 - *Uke* tiene sus brazos flexionados bajo su tronco: Presión con la rodilla sobre la cara interna de su húmero.

2. KANSETSU WAZA. LLAVES ARTICULARES.

- a. *Kuzure*. Variantes.

10. NAGE WAZA. PROYECCIONES.

- a. *Ko soto gake*. Pequeño gancho exterior.
- b. *Sukui nage*. Doble derribo de piernas.
- c. *Makikomi*. Técnica de sacrificio.

