



***PROGRAMA DE GRADOS
DIP***

FRANCISCO JAVIER RODRÍGUEZ ROMÁN

ÍNDICE

5° KYU CINTURÓN AMARILLO

4° KYU CINTURÓN NARANJA

3° KYU CINTURÓN VERDE

2° KYU CINTURÓN AZUL

1° KYU CINTURÓN MARRÓN

CINTURÓN NEGRO 1° DAN

CINTURÓN NEGRO 2° DAN

CINTURÓN NEGRO 3° 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.

3º 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.

