

The logo features a central shield with a red and yellow background, depicting a person in a red uniform performing a physical maneuver. Above the shield are eight red stars. The shield is surrounded by a green laurel wreath. The word 'LUCHA' is written at the bottom of the shield.

PROGRAMA TECNICO HASTA
CINTURON NEGRO PRIMER DAN
DE DEFENSA PERSONAL
POLICIAL

CINTURÓN AMARILLO

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
- Uraken
- Gancho
- Golpe circular

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

6. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)

7. PARADAS

- Parada alta
- Parada cruzada alta. Baja
- Parada interior
- Parada exterior

8. LUXACIONES

- KOTE GAESHI
- UDE GARAMI

9. PROYECCIONES

- Por la cadera (O GOSHI)
- Por la cadera (KOSHI GURUMA)
- Por la cadera (UKI GOSHI)
- Barrido de pierna (DE ASHI BARAI)
- Proyección por el hombro (IPPON SEOI NAGE)
- Proyección por el brazo (MOROTE SEOI NAGE)

10. ESTRANGULACIONES.

- En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)
- En cruz, palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
- En cruz, palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)

11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización básica en diagonal (HON KESA GATAME)
- Inmovilización con el hombro (KATA GATAME)

12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

VISION GENERICA DE TECNICAS DE DETENCION.- S. NORMAL, ALERTA, PELIGRO Y CONTROL DE PERSONAS VIOLENTAS.

- a. Medios básicos de protección según el Alto Comisionado de los Derechos Humanos.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

TEMA 0.- EVACUACION DEL COMPAÑERO HERIDO EN INTERVENCION POLICIAL.

1. Solo con apoyo.
2. Solo sin apoyo.
3. Equipo de Intervención.

TEMA 1.- LA INTERPELACIÓN.

- Distancias de seguridad.
- Posicionamiento.
- Ubicación de UKE:
 - a. Apoyado en la pared.
 - b. De espalda a la pared.
- Cacheo.

TEMA 2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN.

- Control de seguridad.
- Situaciones de la intervención policial.
- El cacheo:

De pie:

1. Con Punto de apoyo.
2. Sin Punto de apoyo.
3. Múltiples:
 - a. Con punto de apoyo.
 - b. Sin Punto de apoyo.

TAMBO POLICIAL

1º.- Ejercicios educativos

CINTURÓN NARANJA

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)

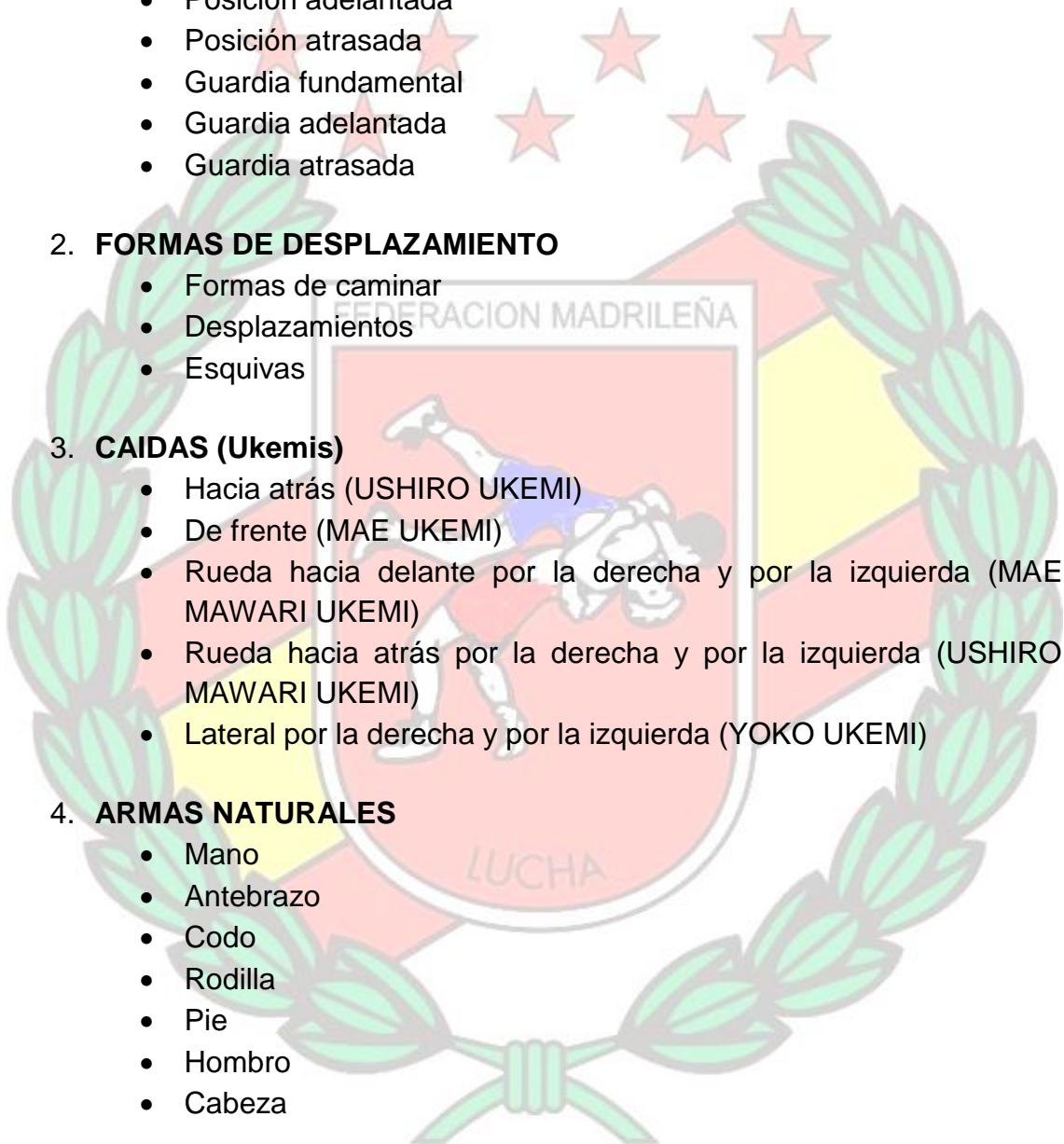
- Hacia atrás (USHIRO UKEMI)
- De frente (MAE UKEMI)
- Rueda hacia delante por la derecha y por la izquierda (MAE MAWARI UKEMI)
- Rueda hacia atrás por la derecha y por la izquierda (USHIRO MAWARI UKEMI)
- Lateral por la derecha y por la izquierda (YOKO UKEMI)

4. ARMAS NATURALES

- Mano
- Antebrazo
- Codo
- Rodilla
- Pie
- Hombro
- Cabeza

5. FORMAS DE GOLPEO. TREN SUPERIOR (ATEMIS)

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO



Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de 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)

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)

8. LUXACIONES

- SIHONAGE
- SANKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME

9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- 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)

10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- Empujando con la mano (TSUKKOMI JIME)
- Con las piernas en triángulo (SANKAKU JIME)

11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)

Programa Técnico hasta cinturón Negro
1º Dan de Defensa Personal Policial

12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO: (“N”)

1. Esposamiento **N1**: TORI por la derecha con punto de apoyo + 1 grillete + 1 UKE.
2. Esposamiento **N2**: 2 TORIS + 2 grilletes + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.

CONDUCCIONES:

1. CON GRILLETES:

A. CADENA/VIOLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

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

TAMBO POLICIAL

- 1.- Ejercicios educativos
- 2.- Ejercicios de desenfunde y defensa

CINTURÓN VERDE

ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL I

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)

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de 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.
- IKKYO
- NIKYO
- UDE GARAMI

9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- 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)

10. ESTRANGULACIONES

- Con una mano (KATA TE JIME)
- En cruz, manos opuestas (KATA JUJI JIME)

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

- 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)

11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)

12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

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 + 1 UKE con punto de apoyo.
3. Esposamiento **N3**: TORI por la izquierda con punto de apoyo + 1 grillete + UKE.

PARA ESTE NIVEL:

4. Esposamiento **N4** doble (situación normal con punto de apoyo): TORI + 2 grilletes.
 - a. Por la derecha.
 - b. Por la izquierda.
5. Esposamiento **N5** doble (situación normal con punto de apoyo): 2 TORIS + 2 grilletes.

PARA ESTE NIVEL:

Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.
2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

- a. Posición normal.
- b. Posición técnica.

PARA ESTE NIVEL:

DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:

1. *Por DELANTE:*

a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

CONDUCCIONES:

1.- CON GRILLETES:

A. CADENA/VIOLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

PARA ESTE NIVEL:

4ª CONDUCCIÓN: Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**).

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

B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.
Sólo para grillete de bisagra.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

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

Sólo para grillete rígido/plegable.

PARA ESTE NIVEL:

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

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

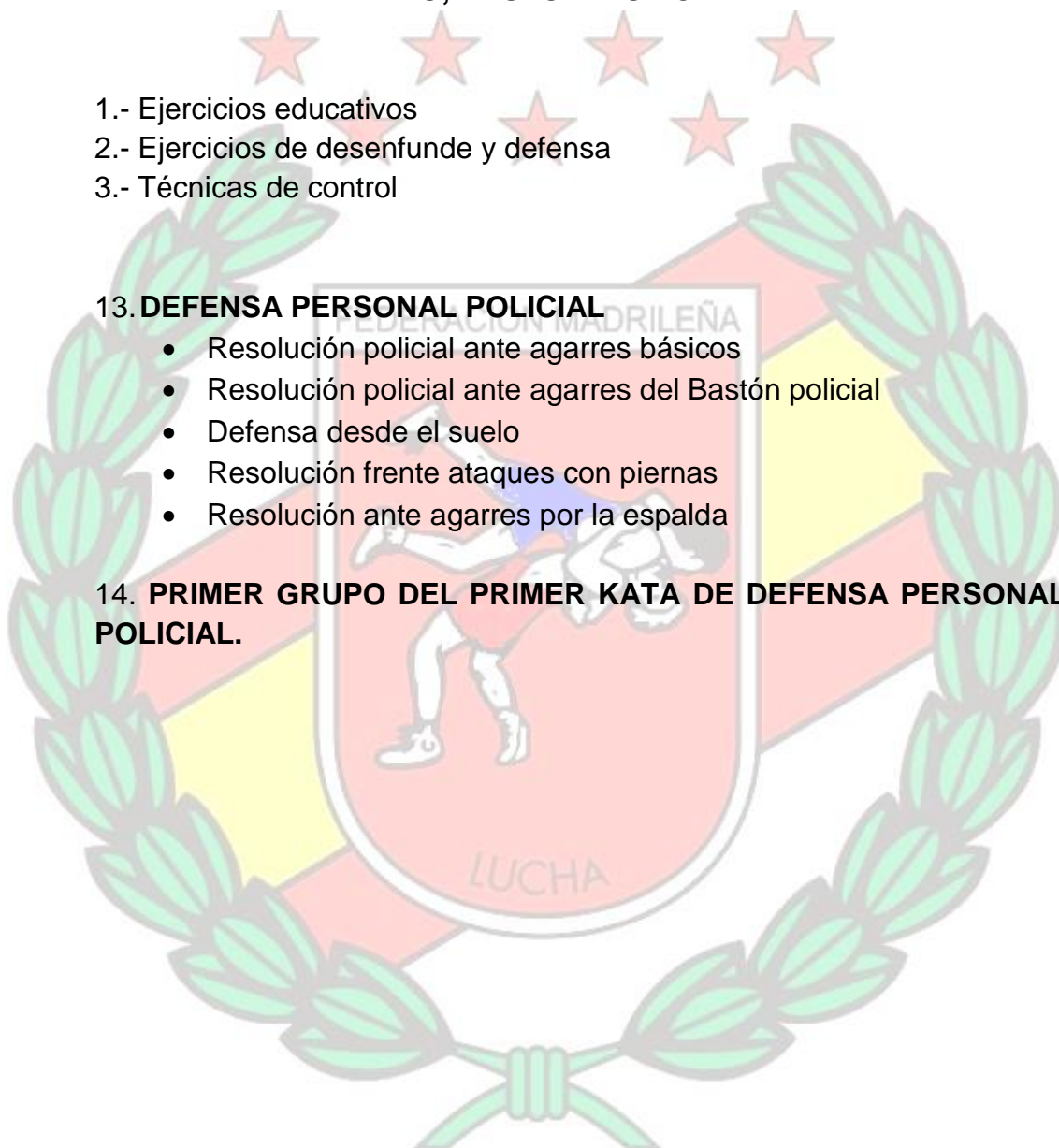
TAMBO, BASTON POLICIAL

- 1.- Ejercicios educativos
- 2.- Ejercicios de desenfunde y defensa
- 3.- Técnicas de control

13. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda

14. PRIMER GRUPO DEL PRIMER KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.



CINTURÓN AZUL

ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL II

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

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

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
- IKKYO
- NIKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME

9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior (O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- Por la cadera con la pierna (UCHI MATA)
- Por la cadera. Barriendo con la pierna (HARAI GOSHI)

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

- 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 las piernas (MOROTE GARI)

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)

11. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- Variantes de las anteriores (KUZURES)

12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

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 + 1 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): 1 TORI + 2 grilletes

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

5. Esposamiento **N5** doble (SITUACIÓN NORMAL CON PUNTO DE APOYO): 2 TORIS+ 2 grilletes.

PARA ESTE NIVEL:

6. Esposamiento **N6** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 1 grillete + UKE.

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

7. Esposamiento **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes. + 1 UKE.

Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.
2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).
 - a. Posición normal.
 - b. Posición técnica.

PARA ESTE NIVEL:

3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).
4. Esposamiento **A4**: TORI entrada directa por la izquierda.
5. Esposamiento **A5**: TORI entrada por la izquierda (Manilla superior)
 - a. Posición normal.
 - b. Posición técnica.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:

1. Por *DELANTE*:

a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

PARA ESTE NIVEL:

2. Por *DETRÁS*:

a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)

1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.

- Entrada por la derecha.
- Entrada por la izquierda.

2. **SUELO**:

1. **P2**: LATERAL control con 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:

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

1. Cuerpo.
2. Tibia.
3. Bastón policial.

CONDUCCIONES:

1.-CON GRILLETES:

A. CADENA/VIOLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

4ª CONDUCCIÓN: Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)

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

PARA ESTE NIVEL:

6ª CONDUCCIÓN: **TORI** conduce a **2 UKES** en **Te Gatame/ Ude Garami**.

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

B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.
Sólo para grillete de bisagra.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

4ª CONDUCCIÓN: **TORI** conduce a **UKE por el grillete.**
Sólo para grillete rígido/plegable.

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

PARA ESTE NIVEL:

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

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

7ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS conducen a **2 UKES** en Te
Gatame/ Ude Garami

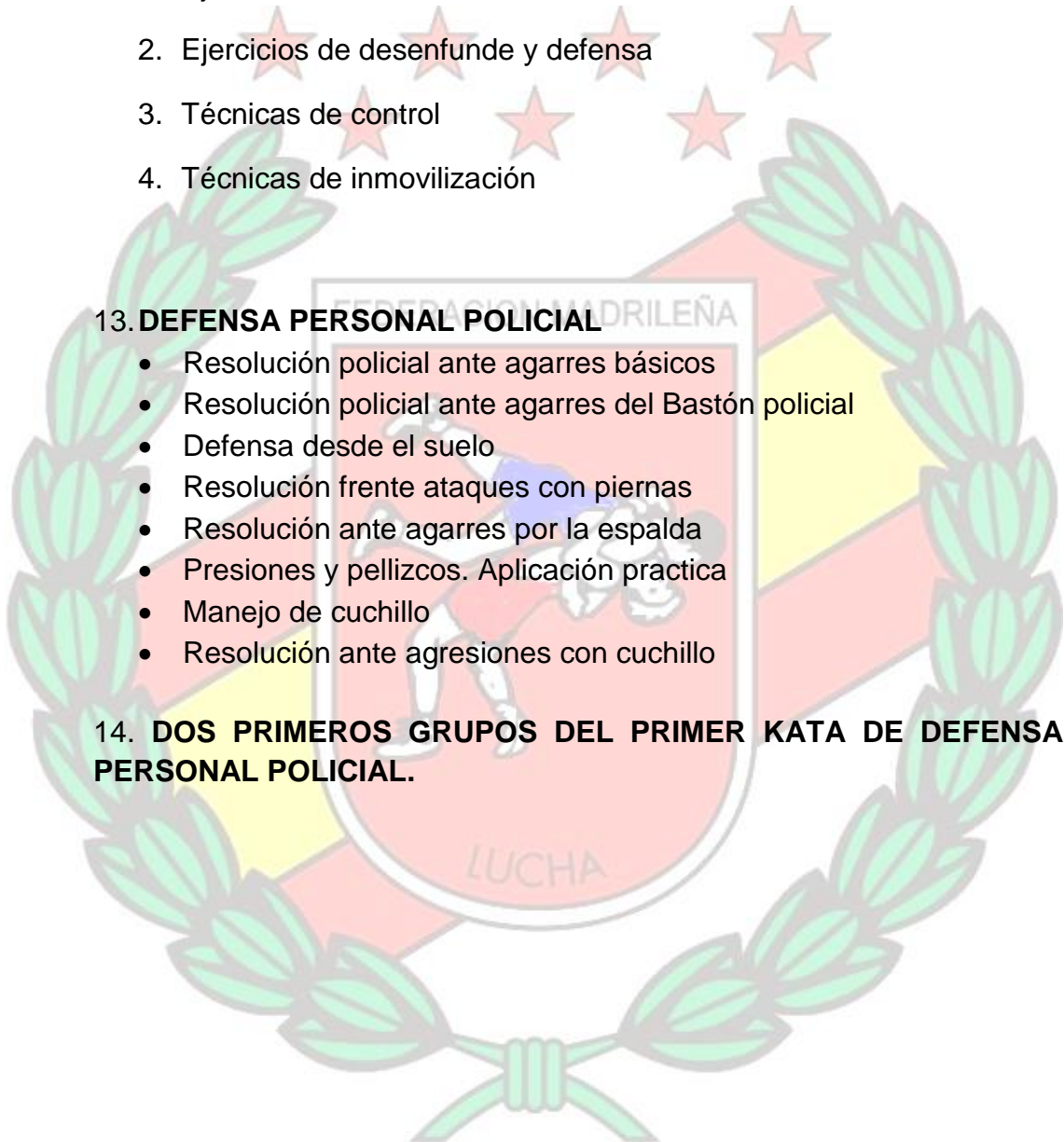
TAMBO / BASTON POLICIAL

1. Ejercicios educativos
2. Ejercicios de desenfunde y defensa
3. Técnicas de control
4. Técnicas de inmovilización

13. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo

14. DOS PRIMEROS GRUPOS DEL PRIMER KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL.



CINTURÓN MARRON

ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL POLICIAL NIVEL III

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

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

6. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

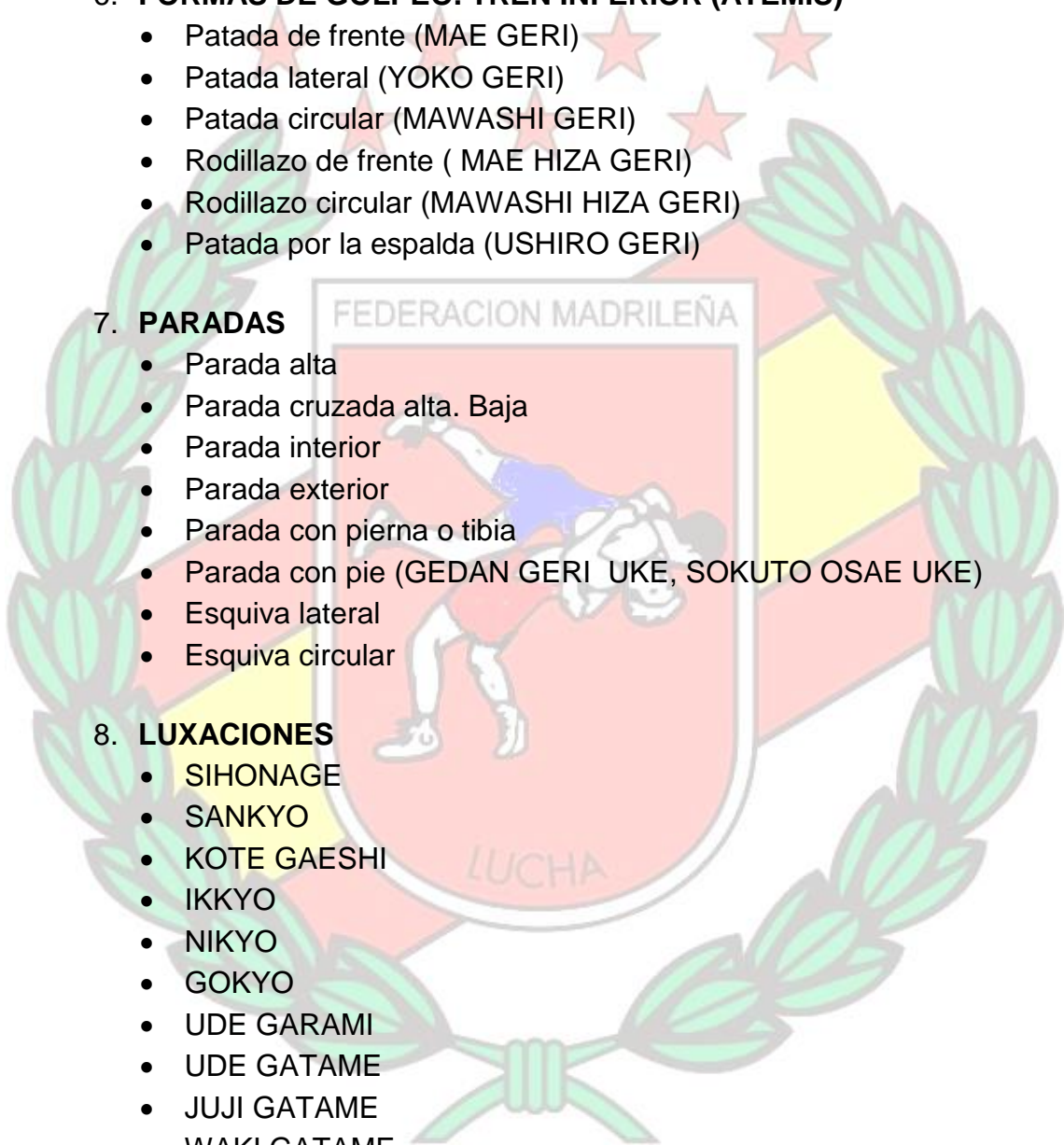
- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

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
- IKKYO
- NIKYO
- GOKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME
- HIZA GATAME



Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

9. PROYECCIONES

- Por la pierna. Siega exterior(O SOTO GARI)
- Por la pierna (KO SOTO GARI)
- Por la pierna (O SOTO OTOSHI)
- 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, enganchando 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

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

12. INMOVILIZACIONES

- Inmovilización por la parte superior y al revés (KAMI SHIHO GATAME)
- Inmovilización por el costado (YOKO SHIHO GATAME)
- Inmovilización longitudinal (TATE SHIHO GATAME)
- Variantes de las anteriores (KUZURES)

13. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

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 + 1 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.
 - a. Por la derecha.
 - b. 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.
 - a. Por la derecha.
 - b. Por la izquierda.
7. Esposamiento **N7** SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS + 2 grilletes. + 1 UKE.

PARA ESTE NIVEL:

8. Esposamiento **N8** DOBLE SIN PUNTO DE APOYO: 2 TORIS.+ 2 grilletes.
9. Esposamiento **N9** CON PUNTO DE APOYO: 1 TORI + 2 grilletes + UKE.

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

10. Esposamiento **N10** SIN PUNTO DE APOYO: 1 TORI + 2 grilletes + UKE.

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)

1. Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.

2. Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).

a. Posición normal.

b. Posición técnica.

3. Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).

4. Esposamiento **A4**: TORI entrada directa por la izquierda.

5. Esposamiento **A5**: TORI por la izquierda + 1 grillete + 1 UKE (Manilla superior)

a. Posición normal.

b. Posición técnica.

PARA ESTE NIVEL:

6. Esposamiento doble : TORI + 2 grilletes **A6**

a. Por la derecha.

b. Por la izquierda.

7. Esposamiento **A7**: Entrada directa con el grillete, , se utilizaran dos grilletes.

a. Entrada por la derecha.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

b. Entrada por la izquierda.

8. Esposamiento **A8**: Por la derecha esposamiento directo con apoyo de bastón policial extensible.
9. Esposamiento **A9**: Por la izquierda directo con apoyo de bastón policial extensible.

Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)

1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.

- a. Entrada por la derecha
- b. Entrada por la izquierda.

2. **SUELO:**

1. **P2** LATERAL control con 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:

- Cuerpo.
- Tibia.
- Bastón policial.

PARA ESTE NIVEL:

3.- **P4**: Control superior por la zona de hombros.

4.- **P5**: Esposamiento doble en situación de peligro en el suelo:

a. 1 TORI.

b. 2 TORIS.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

DETENCIONES AL PASO en Situación de PELIGRO:

1. Por *DELANTE*.

2. Por *DETRÁS*:

- Un TORI.
- Dos TORIS.
- Tres TORIS.

CONDUCCIONES:

1.-CON GRILLETES: DERACION MADRILEÑA

A. CADENA/VIROLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

4ª CONDUCCIÓN: Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)

5ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/ Ude Garami.

6ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

7ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS conducen a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

PARA ESTE NIVEL:

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

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

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

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

Sólo para grillete de bisagra.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

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

Sólo para grillete rígido/plegable.

5ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS conducen a UKE en Te Gatame/Ude Garami.

6ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a 2 UKES en Te Gatame /Ude Garami.

7ª CONDUCCIÓN: 2 TORIS conducen a 2 UKES en Te Gatame/ Ude Garami

PARA ESTE NIVEL:

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

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

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

TAMBO, BASTON POLICIAL

1. Ejercicios educativos
2. Ejercicios de desenfunde y defensa
3. Técnicas de control
4. Técnicas de inmovilización
5. Técnicas de reducción

14. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos.- Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo
- Resolución ante estrangulaciones
- Resolución ante agresiones con armas contundentes
- Resolución ante amenaza con armas de fuego

15º.- TRES PRIMEROS GRUPOS DE LA PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL



CINTURON NEGRO 1º DAN DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL

1. POSICIONES Y GUARDIAS

- a. Posición de saludo
- b. Posición natural
- c. Posición adelantada
- d. Posición atrasada
- e. Guardia fundamental
- f. Guardia adelantada
- g. 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

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

- Golpe circular
- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

6. FORMAS DE GOLPEO. TREN INFERIOR (ATEMIS)

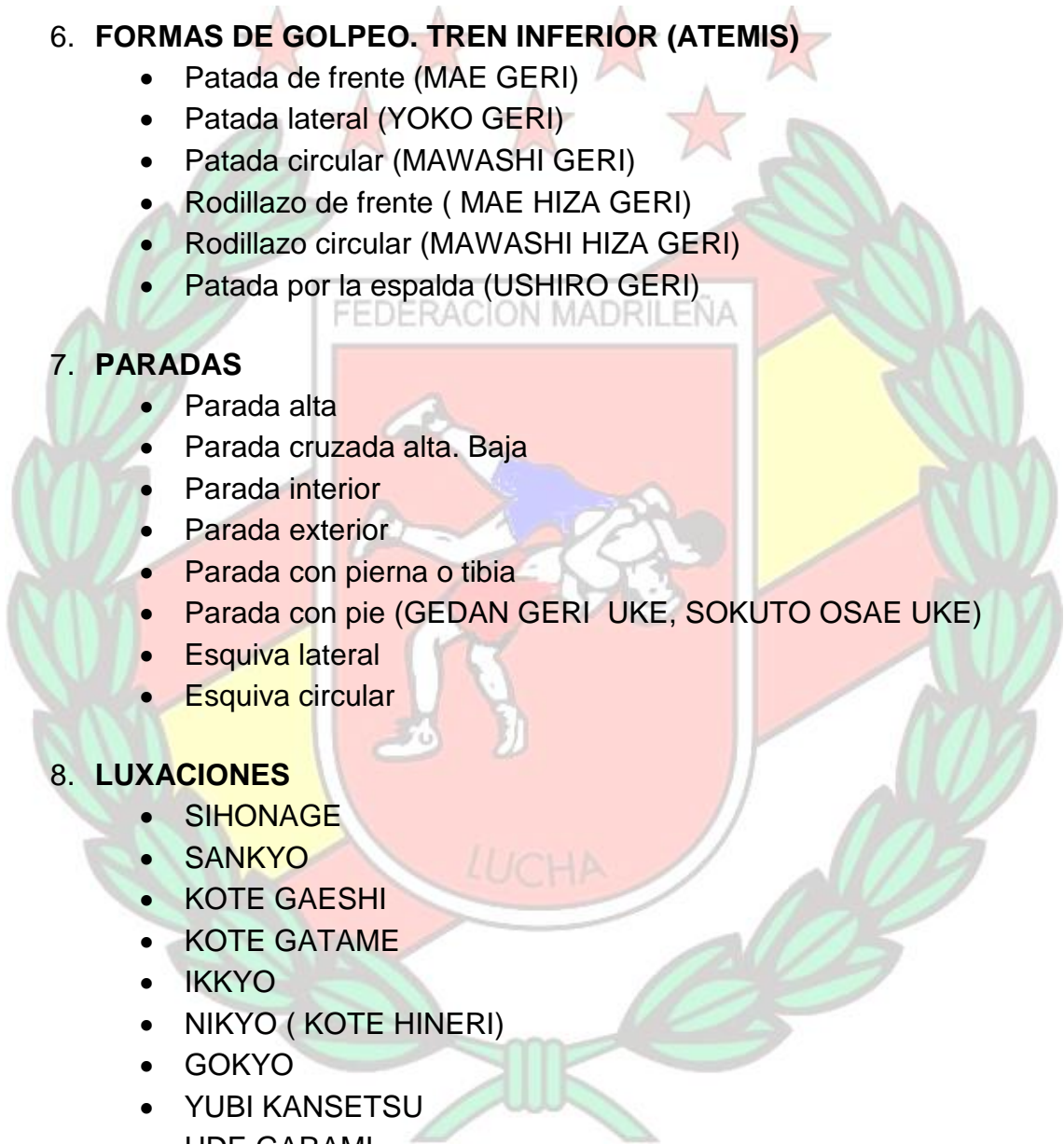
- Patada de frente (MAE GERI)
- Patada lateral (YOKO GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)
- Rodillazo de frente (MAE HIZA GERI)
- Rodillazo circular (MAWASHI HIZA GERI)
- Patada por la espalda (USHIRO GERI)

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



Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

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)
- 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)

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)

11. CONTROLES

- Muñeca
- Codo
- Hombro
- Cuello

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

12. INMOVILIZACIONES

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

13. TÉCNICAS DE DETENCIÓN

TECNICAS DE DETENCIÓN.- S. NORMAL, ALERTA, PELIGRO Y CONTROL DE PERSONAS VIOLENTAS.

- a. Medios básicos de protección según el Alto Comisionado de los Derechos Humanos.

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 del UKE:
 - a. Apoyado en la pared.
 - b. De espalda a la pared.
- Cacheo.

TEMA 2.- TÉCNICAS DE DETENCIÓN.

- Control de seguridad.
- Situaciones de la intervención policial.
- El cacheo:
 1. *De pie:*
 1. Con Punto de apoyo.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

2. Sin Punto de apoyo.
3. Múltiples:
 - a. Con punto de apoyo.
 - b. Sin Punto de apoyo.

2. En el suelo:

1. Sin Bastón.
2. Con Bastón.

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 + 1 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.
 - a. Por la derecha.
 - b. 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.
 - a. Por la derecha.
 - b. 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.

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

9. Esposamiento **N9** CON PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
- Por la derecha.
 - Por la izquierda.
10. Esposamiento **N10** SIN PUNTO DE APOYO: TORI + 2 grilletes + UKE.
- Por la derecha.
 - Por la izquierda.

Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA: (“A”)

- Esposamiento **A1**: TORI por la derecha, entrada directa.
- Esposamiento **A2**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla superior).
 - Posición normal.
 - Posición técnica.
- Esposamiento **A3**: TORI por la derecha + 1 grillete + UKE. (Manilla inferior).
- Esposamiento **A4**: TORI entra directo por la izquierda.
- Esposamiento **A5**: TORI entrada por la izquierda+ 1 grillete+ 1UKE (Manilla superior)
 - Posición normal.
 - Posición técnica.
- Esposamiento **A6** doble : TORI + 2 grilletes
 - Por la derecha.
 - Por la izquierda.
- Esposamiento **A7**: Entrada directa con el grillete (N1), se utilizaran dos grilletes.
 - Entrada por la derecha.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

b. Entrada por la izquierda.

8. Esposamiento **A8**: Por la derecha esposamiento directo con apoyo de bastón policial extensible y engrilletando con el BPE dentro del grillete.
9. Esposamiento **A9**: Por la izquierda directo con apoyo de Bastón Policial Extensible, dejando este dentro del grillete.

PARA ESTE NIVEL:

10. Esposamiento **A10**: 2 TORIS + 1 UKE. Uno interviene y el otro protege y apoya colocando el BPE. Entrada directa por la derecha.

1. Bastón con la derecha.

2. Bastón con la izquierda.

11. Esposamiento **A11**: 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la izquierda. El otro TORI control con bastón por el radio.

1. Bastón con la derecha.

2. Bastón con la izquierda.

12. Esposamiento **A12** (como A11): 2 TORIS + 1 UKE. Entrada directa por la derecha. El otro TORI control con bastón por la tibia.

1. Bastón con la derecha.

2. Bastón con la izquierda.

DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:

1. *Por DELANTE:*

a. UN TORI:

- Por la derecha.
- Por la izquierda.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

b. DOS TORIS.

2. *Por DETRÁS:*

- a. UN TORI:
- Por la derecha.
 - Por la izquierda.

b. DOS TORIS.

Esposamiento en SITUACIÓN DE PELIGRO: (“P”)

1. Esposamiento **P1** básico contra la pared como normal o alerta.
- Entrada por la derecha.
 - Entrada por la izquierda.

2. **SUELO:**

- P2:** LATERAL control con tibia al omóplato.
- 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:
 - Cuerpo.
 - Tibia.

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

c. Bastón policial.

3.- **P4**.: Control superior por la zona de hombros.

4.- **P5**.: Esposamiento doble en situación de peligro en el suelo:

a. 1 TORI.

b. 2 TORIS.

DETENCIONES AL PASO en Situación de PELIGRO:

1. Por *DELANTE*.

2. Por *DETRÁS*:

- Un TORI.
- Dos TORIS.
- Tres TORIS.

CONDUCCIONES:

1.-CON GRILLETES:

A. CADENA/VIROLA:

1ª CONDUCCIÓN: Presionando cubito y radio con la manilla.

2ª CONDUCCIÓN: Luxación muñeca y control por el codo.

3ª CONDUCCIÓN: Te Gatame/ Ude Garami.

4ª CONDUCCIÓN: Ante esposamiento por delante (**NO RECOMENDADO**)

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

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

7ª CONDUCCIÓN: **2 TORIS** conducen a **2 UKES** en Te Gatame/ Ude Garami

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

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

Programa Técnico hasta cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial

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

PARA ESTE NIVEL:

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

12ª CONDUCCIÓN: 2 TORI2 conducen a **UKE** con **B. Policial** (luxando el brazo–hombro).

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

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

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

B. BISAGRA/RIGIDOS:

1ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a **UKE** **por el grillete**.
Sólo para grillete de bisagra.

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

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

4ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a **UKE** **por el grillete**.
Sólo para grillete rígido/plegable.

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

6ª CONDUCCIÓN: TORI conduce a **2 UKES** en **Te Gatame /Ude Garami** .

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

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

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

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

PARA ESTE NIVEL:

Programa Técnico hasta cinturón Negro

1º Dan de Defensa Personal Policial

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

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

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

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

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

TAMBO, BASTON POLICIAL

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

14. DEFENSA PERSONAL POLICIAL

- Resolución policial ante agarres básicos
- Resolución policial ante agarres del Bastón policial
- Defensa desde el suelo
- Resolución frente ataques con piernas
- Resolución ante agarres por la espalda
- Presiones y pellizcos. Aplicación practica
- Manejo de cuchillo
- Resolución ante agresiones con cuchillo
- Resolución ante estrangulaciones
- Resolución ante agresiones con armas contundentes
- Resolución ante amenaza con armas de fuego

Programa Técnico hasta cinturón Negro
1º Dan de Defensa Personal Policial

REDUCCION DE PERSONAS VIOLENTAS.- PROTOCOLO 1

a. OPERATIVO 1 (10 PROCEDIMIENTOS)

b. OPERATIVO 9 (9 PROCEDIMIENTOS)

PRIMERA KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL



Programa Técnico hasta cinturón Negro
1º Dan de Defensa Personal Policial

ACTA DE EXAMEN

CINTURON NEGRO 1 DAN DE DPP

Aspirante: _____

DNI: _____

Arte marcial del que procede: _____ Repetidor: SI
NO

PREGUNTAS		PUNTUACIÓN						NOTA
EXAMEN TECNICO.- 5'								
1.-Esposamientos .- 0-10								
2.- CONDUCCIONES.- 0-10								
3.- BP/BPE.- 0-10								
4.-PROYECCIONES.- 0-10								
5.-LUXACIONES.- 0-10								
6.- CONDUCCIONES.0-10								
7. - EXTRANGULACIONES.- 0-10								
RECUPERACIÓN.-0 a 5.-								
EXAMEN KATA.- 0 a 10								
NOTA FINAL	APTO	NO APTO						

Nota máxima grupo	1	1	2	2	2	2	
TECNICA/ GRUPOS	1	2	3	4	5	6	NOTA FINAL
MOVIMIENTO 1							
MOVIMIENTO 2							
MOVIMIENTO 3							
BIEN X- MAL 0							
NOTAS							

En Madrid, siendo las _____ horas del día _____ de _____ de 20____

EL TRIBUNAL DE EXAMEN:

