



**PROGRAMA  
DE  
CINTURON VERDE**

FEDERACION MADRILEÑA

**DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

**TECNICAS DE DETENCION**

**JOSE MARIA BENITO GARCIA**

**MAESTRO 9º DAN DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

## **CINTURON VERDE - NIVEL I**

### **Situación NORMAL Y ESPOSAMIENTO:**

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.

PARA ESTE NIVEL:

### **Esposamiento en SITUACIÓN DE ALERTA:**

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

PARA ESTE NIVEL:

### **DETENCIONES AL PASO en Situación de ALERTA:**

PARA ESTE NIVEL:

1. **Por DELANTE**
  - a. **UN TORI:**
    - **Por la derecha.**
    - **Por la izquierda.**
  - b. **DO\$ TORIS.**

# PROGRAMA DEFENSA PERSONAL POLICIAL - 2017

---

## CONDUCCIONES:

### 1.-CON GRILLETES:

#### **A. CADENA/VIOLA:**

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

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 del grillete.

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:

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

### TAMBO, BASTON, DEFENSA POLICIAL

1.- Ejercicios educativos

2.- Ejercicios de desenfunde y defensa

3.- Técnicas de control