



**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:

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

PARA ESTE NIVEL:

# 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