

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN AMARILLO - 5° Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• QUÉ ES LA DEFENSA PERSONAL</li><li>• DESPLAZAMIENTOS</li><li>• ESQUIVAS Y GIROS EN 90°</li><li>• GUARDIAS</li><li>• CAÍDAS</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• EMPUJONES</li><li>• AGARRES SIMPLES A MUÑECA Y CUELLO EN 360°</li><li>• AG. DOS MANOS A MUÑECAS, MUÑECA-BRAZO Y CUELLO EN 360°</li></ul>
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• POSICIONES DE INMOVILIZACIÓN</li></ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• EVASIÓN :<ul style="list-style-type: none"><li>○ ESQUIVAS</li><li>○ FORMAS DE SOLTARSE</li></ul></li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• UN SOLO Oponente</li></ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NARANJA - 4º Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• PROPORCIONALIDAD ATAQUE – RESPUESTA</li><li>• CAÍDAS:<ul style="list-style-type: none"><li>○ APLICADAS A DEFENSA PERSONAL</li><li>○ LEVANTÁNDOSE CON ESQUIVA Y RESPUESTA</li></ul></li><li>• DESEQUILIBRIOS</li><li>• CLASES DE ATAQUE:<ul style="list-style-type: none"><li>○ APARENTEMENTE SIN PELIGRO</li><li>○ POTENCIALMENTE PELIGROSO</li><li>○ DE PELIGRO</li><li>○ DE MUCHO PELIGRO</li></ul></li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• FORMAS DE GOLPEO:<ul style="list-style-type: none"><li>○ ATAQUES DIRECTOS DE PUÑO</li><li>○ ATAQUE FRONTAL DE PIERNA</li><li>○ ATAQUES CON LA MANO ABIERTA</li></ul></li></ul>
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• FORMAS BÁSICAS DE GOLPEO</li><li>• BLOQUEOS BÁSICOS</li><li>• LUXACIONES BASICAS</li><li>• PROYECC. Y DERRIBOS BASICOS</li></ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• EVASIÓN Y APLICACIÓN TÉCNICA</li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• EMPUJONES DE DOS Oponentes</li></ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN VERDE - 3er. Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEGISLACIÓN (1)</li> <li>• GIROS SUPERIORES A 90°</li> <li>• BASES DEL ENFRENTAMIENTO EN SUELO</li> <li>• BASES DE LAS INMOVILIZACIONES</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES DE PUÑO CIRCULAR</li> <li>• ATAQUES DE PUÑO DE REVÉS</li> <li>• ATAQUES DE PIERNA CIRCULAR</li> <li>• AGARRES A UNA Y DOS SOLAPAS</li> <li>• ABRAZOS.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ POR EL FRENTE</li> <li>○ POR EL COSTADO</li> <li>○ POR LA ESPALDA</li> </ul> </li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES DIRECTOS DE DOS Oponentes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ LOS DOS POR EL FRENTE</li> <li>○ UNO POR DELANTE Y OTRO POR DETRÁS</li> <li>○ POR LOS COSTADOS</li> </ul> </li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS FORMAS DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GOLPEO</li> <li>○ BLOQUEOS</li> <li>○ LUXACIÓN</li> <li>○ PROYECCIÓN</li> <li>○ DERRIBO</li> </ul> </li> <li>• CONTROLES SOBRE EL Oponente EN SUELO (Defensor en pie)</li> <li>• FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO (Defensor en pie)</li> <li>• OTRAS FORMAS DE INMOVILIZACIÓN ( Los dos en suelo)</li> </ul>
APLICACIONES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. EVASIÓN + APLICACIÓN TÉCNICA + REDUCCIÓN</li> <li>2. ESQUIVAS Y GIROS ANTE ATAQUES DIRECTOS DE DOS Oponentes</li> </ol>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AGARRES LIBRES CONTINUADOS CON UNA O DOS MANOS</li> <li>2. PRESAS Y ABRAZOS CONTINUADOS DE UN Oponente</li> <li>3. DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 1 (Agresiones en pie)</li> </ol>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN AZUL - 2º Kyu

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE UN SOLO Oponente</li><li>• OBJETOS CONTUNDENTES</li><li>• BASES DE LAS ESTRANGULACIONES</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• PRESAS AL CUELLO CON BRAZOS:<ul style="list-style-type: none"><li>○ POR EL FRENTE (Cabeza bajo axila)</li><li>○ POR EL LATERAL</li><li>○ POR LA ESPALDA</li></ul></li><li>• OTROS ATAQUES DE PUÑO</li><li>• OTROS ATAQUES DE PIERNA</li><li>• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES</li></ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• ATAQUES CONTINUADOS DE DOS Oponentes</li></ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• FORMAS DE DERRIBO DESDE EL SUELO</li><li>• DEFENSA CONTRA INMOVILIZACIONES (Los dos en suelo)</li><li>• LUXACIONES EN SUELO</li><li>• GOLPES Y PALANCAS (Defensor en suelo, oponente en pie)</li><li>• RESPUESTAS ANTE ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES</li></ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• REDUCCIÓN + DESARME</li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEFENSA CONTRA ATAQUES CONTINUADOS DE DOS Oponentes</li><li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 (Agresiones en pie)</li></ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN MARRÓN - 1er. Kyu

<i>FUNDAMENTOS</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEGISLACIÓN (2)</li> <li>• PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS</li> <li>• PUNTOS VULNERABLES</li> <li>• BASES DE LA LUXACIONES</li> <li>• ARMA BLANCA</li> </ul>
<i>AGRESIONES BÁSICAS</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMENAZA CON ARMA BLANCA POR CONTACTO EN 360°</li> <li>• ATAQUES A MEDIA DISTANCIA</li> <li>• AGARRES AL PELO</li> <li>• ATAQUES DIVERSOS EN PIE Y EN SUELO:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ DESDE EL COSTADO</li> <li>○ POR LA ESPALDA</li> </ul> </li> </ul>
<i>AGRESIONES COMBINADAS</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A VARIOS Oponentes</li> </ul>
<i>TÉCNICAS Y DEFENSAS</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRESIONES Y PELLIZCOS</li> <li>• FORMAS DE ELEVAR Y CONDUCCIONES</li> <li>• ESTRANGULACIONES EN PIE Y EN SUELO</li> <li>• DEFENSAS ANTE AMENAZA DE ARMA BLANCA POR CONTACTO</li> <li>• DEFENSAS ANTE ATAQUES A MEDIA DISTANCIA POR ARMA BLANCA</li> </ul>
<i>APLICACIONES</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REDUCCIÓN + DESARME + CONDUCCIÓN</li> </ul>
<i>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 (Defensas contra Palo)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 1er. Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ANÁLISIS DE SITUACIONES DE PELIGRO</li> <li>• BASES DE LAS DEFENSAS DE LAS ESTRANGULACIONES</li> </ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES VARIOS EN SUELO DESDE DIFERENTES POSICIONES (Los dos en suelo)</li> <li>• ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO. (Cada acción comienza con Atacante en pie y Defensor en suelo)</li> </ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES</li> <li>• AGRESIÓN LIBRE DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> </ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OTRAS ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EL PIE</li> <li>• DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES EN SUELO Y EN PIE</li> <li>• DEFENSA DESDE SUELO ANTE ATAQUES VARIOS ENTRE PIE Y SUELO</li> <li>• DESDE PIE GOLPEOS SOBRE Oponente EN SUELO</li> <li>• AMPLIACIÓN DE TÉCNICAS DE:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ GOLPEO</li> <li>○ BLOQUEO</li> <li>○ LUXACIÓN</li> <li>○ PROYECCIÓN</li> <li>○ ESTRANGULACIÓN</li> </ul> </li> </ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBINACIÓN DE GOLPES Y PROYECCIONES</li> <li>• ENCADENAMIENTO PIE – SUELO</li> <li>• DEFENSA ANTE AGRESIONES LIBRES DE DOS Oponentes, UNO ARMADO Y EL OTRO NO</li> </ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMBATE LIBRE EN PIE</li> <li>• COMBATE LIBRE EN SUELO</li> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 4 ( Trabajo en suelo)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 2º Dan

<b>FUNDAMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BASES DE DEFENSAS DE LAS LUXACIONES</li> <li>• UTILIZACIÓN DE ELEMENTOS DE USO COTIDIANO COMO DEFENSA</li> </ul>
<b>AGRESIONES BÁSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLPES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ATAQUES CON PALO</li> </ul>
<b>AGRESIONES COMBINADAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATAQUES CON OBJETOS CONTUNDENTES REALIZADOS POR DOS Oponentes</li> </ul>
<b>TÉCNICAS Y DEFENSAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESQUIVAS ESPECIALES SOBRE ATAQUES A CORTA DISTANCIA</li> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos)</li> <li>• LUXACIONES DE DEDOS</li> <li>• OTRAS FORMAS DE CONTROL Y RETENCIÓN EN SUELO</li> <li>• OTRAS FORMAS DE GIRAR BOCA ABAJO AL Oponente (DEFENSOR EN PIE Y EN SUELO)</li> <li>• OTRAS DEFENSAS CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES</li> <li>• PALO CONTRA PALO:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ EN ATAQUE</li> <li>○ EN DEFENSA (Bloqueo y contragolpe, bloqueo-agarre y desarme etc.)</li> </ul> </li> </ul>
<b>APLICACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ABORDAR, REDUCIR, ASEGURAR Y CONDUCIR A UN Oponente, (Uno solo y entre dos)</li> <li>• TRABAJO Y APLICACIONES DE PALO CONTRA PALO</li> </ul>
<b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5 (Defensas contra cuchillo)</li> </ul>

# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 3er. Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• CONOCIMIENTO DEL ARMA DE FUEGO CORTA</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN CON ARMA BLANCA (Y CON ENGAÑO, CON AGARRE, EN ATAQUES CONTINUADOS...)</li><li>• AMENAZA CON ARMA DE FUEGO EN 360°</li></ul>
AGRESIONES COMBINADAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• ATAQUES DE VARIOS Oponentes con utilización de objetos contundentes y/o, arma blanca</li></ul>
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• PROYECCIONES DE SACRIFICIO</li><li>• LUXACIONES DE PIERNA</li><li>• CONDUCCIONES CON PALO</li></ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A AGRESIONES DE VARIOS Oponentes con utilización de objetos contundentes y arma blanca</li><li>• RESPUESTA LIBRE FRENTE A OTRAS AGRESIONES CON ARMA BLANCA, Y LAS EFECTUADAS CON ENGAÑO, CON AGARRE, CONTINUADAS...</li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ol style="list-style-type: none"><li>1. DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6 (Acción – reacción)</li></ol>



# PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL DE LA RFEJYDA

## CINTURÓN NEGRO - 4º Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• DESARROLLO DE TÉCNICA ESPECIAL</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• LUXACIONES DE CUELLO</li><li>• DEFENSA Y CONTRATÉCNICAS:<ul style="list-style-type: none"><li>○ DE LUXACIONES</li><li>○ DE PROYECCIONES</li></ul></li><li>• FORMAS DE SEPARAR CONTENDIENTES ( REYERTA)</li><li>• DEFENSAS CONTRA SUJECCIÓN EFECTUADA POR VARIOS INDIVIDUOS</li></ul>
APLICACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• INTERVENCIÓN EN ENFRENTAMIENTO O REYERTA</li><li>• DEFENSA CONTRA SUJECCIÓN ES EFECTUADAS POR VARIOS Oponentes</li></ul>
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 7 (Defensa contra agresión múltiple con sujeción)</li></ul>

PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL  
DE LA RFEJYDA

CINTURÓN NEGRO - 5° Dan

FUNDAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"><li>• TESINA</li></ul>
AGRESIONES BÁSICAS	
AGRESIONES COMBINADAS	
TÉCNICAS Y DEFENSAS	
APLICACIONES	
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 8 (Defensas contra amenaza de pistola)</li></ul>

# DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS

## DE DEFENSA PERSONAL

### DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 1 (Agresiones en pie)

- ACCIONES A REALIZAR POR EL Oponente
- RESPUESTA LIBRE DEL DEFENSOR
- APERTURA A 2,50/3 MTS. DE DISTANCIA – SALUDO EN PIE

1. EMPUJON FRONTAL CON MANO DERECHA
2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA
3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA
4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO
5. PATADA FRONTAL
6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS
7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA
8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA

### RESPUESTAS SUGERIDAS A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 1

- ACCIONES A REALIZAR POR EL Oponente
- DEFENSA LIBRE DEL DEFENSOR

- |   |   |
|---|---|
| 1. EMPUJÓN FRONTAL CON MANO DERECHA                           | <i>IKYO/ NIKYO/ KOTE GAESHI/ SANKYO/ PROYECCIONES</i>                               |
| 2. AGARRE DE MANO IZQUIERDA AL CUELLO CON AMENAZA             | <i>WAKI GATAME/ KOTE GAESHI/ DESVÍO Y PROYECCIÓN</i>                                |
| 3. AGARRE DE MANO IZQUIERDA A SOLAPA ATRAYENDO CON AMENAZA    | <i>O SOTO OTTOSHI_ por la izquierda</i>   |
| 4. ATAQUE DE PUÑO FRONTAL AVANZANDO                           | <i>KO SOTO GARI/ O SOTO OTOSHI./ KO UCHI GARI./ HARAI GOSHI./ TAI OTOSHI./NIKYO</i> |
| 5. PATADA FRONTAL   | <i>O SOTO OTTOSHI/ KO SOTO GARI/ O UCHI GARI./ KO SOTO GAKE</i>                     |
| 6. ABRAZO LATERAL DERECHO SOBRE BRAZOS                        | <i>O GOSHI_/O SOTO OTTOSHI/ O UCHI GARI</i>   |
| 7. TRACCIÓN POSTERIOR DEL CUELLO DE CHAQUETA CON MANO DERECHA | <i>UDE GATAME/ O SOTO OTTOSHI/ WAKI GATAME</i>                                      |
| 8. ABRAZO ALTO POR LA ESPALDA                                 | <i>SEOI NAGE/ SANKYO/ SUKUI NAGE/ SUTEMI</i>  |

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2 (Agresiones en pie)**

- ACCIONES A REALIZAR POR EL Oponente
- DEFENSA LIBRE DEL DEFENSOR

1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR
2. PATADA CIRCULAR
3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE
4. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS
5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO
6. ATAQUE OBLICUO CON PALO
7. ATAQUE FRONTAL CON ARMA BLANCA
8. ATAQUE CIRCULAR CON ARMA BLANCA

## **RESPUESTAS SUGERIDAS A DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 2**

- ACCIONES A REALIZAR POR EL Oponente
- DEFENSA LIBRE DEL DEFENSOR

- |  |   |
|--|---|
| 1. ATAQUE DE PUÑO CIRCULAR                 | <i>TAI OTTOSHI/ ATEMI.../ O GOSHI izda.</i>   |
| 2. PATADA CIRCULAR                         | <i>O UCHI GARI/ SASAE TSURI KOMI ASHI/ HACER GIRAR Y ATEMI/GIRO Y KO SOTO GARI/ GIRO Y O SOTO OTOSHI...</i>               |
| 3. AGARRE DE DOS SOLAPAS POR EL FRENTE     | <i>DERRIBO DE ESPALDAS/ PRESIÓN Y KOTE GAESHI./ KO SOTO GARI/TAI OTOSHI</i>   |
| 4. ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS     | <i>O SOTO OTTOSHI/ DERRIBO POR ENCIMA/ SUKUI NAGE</i>   |
| 5. ABRAZO POSTERIOR BAJO BRAZOS LEVANTANDO | <i>NIKYO/ AGARRE PIERNA CON DERRIBO Y...</i>  |
| 6. ATAQUE OBLICUO CON PALO                 | <i>SHIHONAGE/ KATA UDE.KANSETSU.-KATA GURUMA DE RODILLAS (KOSHI NAGE)./ IKYO/ PROYECCIONES</i>                            |
| 7. ATAQUE FRONTAL CON ARMA BLANCA          | <i>UDE GARAMI/ KOTE GAESHI/ WAKI GATAME/ IKYO/ BLOQUEAR-AGARRAR CON DOS MANOS Y SANKYO O SHIHONAGE ./ PROYECCIONES...</i> |
| 8. ATAQUE CIRCULAR CON ARMA BLANCA         | <i>UDE GATAME/ WAKI GATAME/ BLOQUEAR-AGARRAR CON DOS MANOS Y SANKYO O SHIHONAGE</i>                                       |

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 3 (Defensas contra palo)**

- LA TERMINACIÓN DEL DEFENSOR SERÁ LIBRE EN EL SUELO

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. AGARRE MANO DCHA.MUÑECA DCHA.     | <i>NIKYO CON PALO</i>   |
| 2. ATAQUE CON PUÑO DERECHO AVANZANDO | <i>BLOQUEO LATERAL CON PALO - MAWASHI GERI DCHA - YOKO GERI A RODILLA FLEXIONANDO - NAMI JUJI JIME CON PALO DESDE ATRÁS</i> |
| 3. ATAQUE DE ARRIBA A ABAJO .....    | <i>SANKYO</i>   |
| 4. ATAQUE DE ARRIBA A ABAJO .....    | <i>SEOI NAGE</i>  |
| 5. ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE .....  | <i>SHIHONAGE</i>  |
| 6. ATAQUE OBLICUO DESCENDENTE .....  | <i>KATA UDE KANSETSU - KOSHI NAGE</i>   |
| 7. ATAQUE EN ZIGZAG .....            | <i>MOROTE UKE - O SOTO OTOSHI</i>   |
| 8. ATAQUE DE REVÉS .....             | <i>WAKI GATAME ABSORBIENDO - KOTE GAESHI</i>  |

# **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA N° 4 (Trabajo en suelo)**

## **GRUPO 1°.- MOVILIDAD - DISTANCIA:**

- *OPONENTE EN EN PIE Y DEFENSOR EN SUELO CON CONTACTO DE PIERNAS A CUERPO*

1. OP.- *OPONENTE DESVÍA PIERNAS DEL DEFENSOR A SU LADO IZQUIERDO Y SE DESPLAZA AL LADO CONTRARIO PARA ATACAR*  
DEF.- *GIRANDO CADERA LLEVA PIERNA ALEJADA AL CUERPO DEL OP. Y RECUPERA LA POSICIÓN FRONTAL CONTROLANDO NUEVAMENTE CON AMBAS PIERNAS*
2. *MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA*
3. OP.- *COMO ANTES PERO AVANZANDO, PARA ATACAR, UNA PIERNA HACIA EL DEFENSOR*  
DEF.- *APOYA AMBOS BRAZOS EXTENDIDOS SOBRE LA TIBIA Y ALEJA EL CUERPO RECUPERANDO LA POSICIÓN DE INICIO*
4. *MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA*
5. OP.- *COMO ANTES PERO AVANZA VELOZMENTE SU PIERNA IZQUIERDA Y GOLPEA CON PIERNA DERECHA A LA CABEZA*  
DEF.- *BLOQUEA CON AMBOS ANTEBRAZOS, AGARRA DIRECTAMENTE, Y MUESTRA PALANCA SOBRE PIERNA IZQUIERDA. EMPEINE IZQUIERDO TRAS TALÓN - PLANTA DE PIE DERECHO SOBRE HUECO POPLÍTEO DE LA RODILLA, OBLIGANDO A FLEXIONAR LIGERAMENTE*
6. *MISMO TRABAJO SOBRE LADO CONTRARIO DESDE LA POSICIÓN DE PARTIDA*

## **GRUPO 2°.- LUXACIONES:**

- *DEFENSOR EN SUELO, Oponente entre piernas*
- *EL Oponente abandona en cada luxación*

1. OP.- *ESTRANGULACIÓN DIRECTA CON AMBAS MANOS SOBRE EL DEFENSOR*  
DEF.- *SACA CADERA A IZQUIERDA – EMPUJA RODILLA IZQUIERDA CON PLANTA DE PIE DERECHO HACIA ATRÁS Y EXTERIOR. - JUJI GATAME BOCA ABAJO – GIRA A POSICIÓN SENTADA IZQUIERDA CON LUXACIÓN DE BRAZO CON PIERNAS Y MANO – SE ELEVA CONTROLANDO BOCA ABAJO*
2. OP.- *CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO*  
DEF.- *GIRA A IZQUIERDA Y LLEVA AMBAS MANOS A CODO DERECHO ACERCANDO CUERPO Y CONTROLANDO MUÑECA ENTRE BRAZO-ANTEBRAZO– GIRA A DERECHAS DESPLAZANDO CADERA A LA IZQUIERDA - UDE GATAME*
3. OP.- *CONTROLA CON MANO IZQUIERDA Y APOYA DERECHA EN SUELO*  
DEF.- *MISMA DEFENSA QUE EN ACCIÓN PRECEDENTE – EN ESA SITUACIÓN APOYA PIE IZQUIERDO EN LA CADERA Y PRESIONA ( Y LUXA) CON ZONA INTERIOR DE LA RODILLA SOBRE LAS MANOS QUE CONTROLAN EL CODO ( PRIMER HIZA GATAME) – ALEJANDO LA ZONA SUPERIOR DEL CUERPO AGARRA MUÑECA Y VUELVE A LUXAR CON RODILLA POR PRESIÓN DIRECTA SOBRE EL CODO ( SEGUNDO HIZA GATAME)*
4. OP.- *CONTROLA CON MANO DERECHA Y APOYA IZQUIERDA EN SUELO*  
DEF.- *CON MANO DERECHA AGARRA MUÑECA DE BRAZO APOYADO - CRECE Y CONTROLA DESDE ARRIBA CON BRAZO ZQUIERDO (TRICEPS) EL DEL Oponente DERRIBÁNDOLE SOBRE SÍ MISMO - UDE GARAMI CON AGARRE A PROPIA MUÑECA*
5. OP.- *EFFECTUA SUJECCIÓN CON MANOS A SOLAPAS, BRAZOS EN FLEXIÓN*  
DEF.- *EFFECTUA JUJI GATAME BOCA ARRIBA POR SU DERECHA – LUXA CON CADERA HACIA ARRIBA - VOLTEA SIGUIENDO EN JUJI GATAME – PASA A LUXACIÓN DE MUÑECA Y SE ELEVA A CONTROLAR GIRANDO AL Oponente BOCA ABAJO*

### GRUPO 3º.- ESTRANGULACIONES

- *EL Oponente abandona en cada estrangulación*

1. OP.- ENTRE LAS PIERNAS DEL DEFENSOR SENTADO SOBRE LAS PROPIAS Y CUERPO ERGUIDO  
DEF.- *SE ELEVA Y AGARRA CON MANO DERECHA TELA SOBRE EL TRAPECIO DERECHO DE SU Oponente – LO ATRAE ABAJO ABRAZANDO CON IZQUIERDA POR DETRÁS DEL CUELLO Y AGARRANDO TELA DE SU PROPIO CODO DERECHO – RODEA EL TRONCO APRISIONANDO CON PIERNAS – ESTRANGULA – **SOE GURUMA JIME***
2. OP.- CONTROLA SOLAPAS CON MANOS  
DEF.- *REALIZA **KATA JUJI JIME** CON ABRAZO DE SU BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DEL CODO DERECHO DEL Oponente*
3. OP.- SENTADO PERMITE LA DEMOSTRACIÓN  
DEF.- *DEMUESTRA **HADAKA JIME***
4. DEF.- *DEMUESTRA **OKURI ERI JIME***
5. DEF.- *DEMUESTRA **KATA HA JIME***
6. DEF.- *DEMUESTRA **HADAKA HA JIME***

### GRUPO 4º.- ATAQUES POR GOLPEO

1. OP.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE SE APROXIMA E INCLINA PARA GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS LA CARA DE ESTE  
DEF.- *GIRA DE COSTADO IZQUIERDO CRUZANDO LA TIBIA DERECHA ANTE EL PECHO DEL Oponente FRENANDO A ÉSTE Y EXTENDIENDO CUERPO PARA CONSEVAR DISTANCIA - APOYA PIE IZQUIERDO EN INGLE DERECHA Y GOLPEA CARA CON **YOKO GERI DERECHO***
2. OP.- SITUADO EN PIE TRAS LAS PIERNAS DEL DEFENSOR ABRE ESTAS Y VELOZMENTE CAE DE RODILLAS PARA ECHÁNDOSE ENCIMA GOLPEAR SU CARA CON AMBOS PUÑOS  
DEF.- *MISMA RESPUESTA ANTERIOR*
3. OP.- DE RODILLAS, ENTRE PIERNAS, APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL CUELLO DEL DEFENSOR, PUÑO CERRADO, SIN AGARRE, E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA  
DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE – LA MANO DERECHA GOLPEA CODO IZQUIERDO DESPLAZANDO ANTEBRAZO FUERA DEL CUELLO, AL SUELO – MANO DERECHA AGARRA POR LA ESPALDA DORSAL DERECHO Y SALIENDO Y ESCALANDO EL DEFENSOR INMOVILIZA POR LA ESPALDA APLICANDO ESTRANGULACIÓN O PRESIÓN SIMILAR A NIVEL DEL MAXILAR O CARA - ORDENA SACAR EL BRAZO Y CONTROLANDO SE ELEVA A POSICIÓN ERGUIDA CONTROLANDO CON RODILLAS.*
4. OP.- ENTRE PIERNAS APLICA PESO CON ANTEBRAZO IZQUIERDO SOBRE EL CUELLO DEL DEFENSOR, AGARRANDO TELA, E INTENTA GOLPEAR CON DERECHA A CARA  
DEF.- *MANO IZQUIERDA CONTROLA EL BICEPS DERECHO PARA QUE ESE BRAZO NO GOLPEE – MUEVE CABEZA HACIA LA IZQUIERDA Y LANZA BRAZO DERECHO ARRIBA POR EL EXTERIOR DE BRAZO QUE GOLPEA, SOLTANDO AGARRE CON IZQUIERDA (Oponente CAE ENCIMA) - ABRAZA CUELLO Y UNIENDO MANOS PRESIONA (ABANDONO) – VOLTEO A IZQUIERDA – MANO DERECHA A MUÑECA DERECHA E IZQUIERDA A CODO – ELEVÁNDOSE SOBRE PIES EMPUJA CODO HACIA CABEZA Y EXTERIOR LUXANDO ( BRAZO EN FLEXIÓN) GIRANOLE BOCA ABAJO – CONTROL DESDE POSICIÓN ERGUIDA.*
5. OP.- A CABALLO SOBRE EL DEFENSOR TRATA DE GOLPEAR CON AMBOS PUÑOS A LA CARA  
DEF.- *ABRAZA LA CINTURA DEL Oponente Y DESEQUILIBRA A ESTE ADELANTE - BLOQUEA AMBOS CODOS Y VOLTEA A IZQUIERDA OBLIGANDO A GIRAR DE COSTADO POR PRESIÓN SOBRE SU BRAZO DERECHO, POR ENCIMA DEL CODO, Y ELEVANDO A LA VEZ LA PIERNA IZQUIERDA PARA DESEQUILIBRAR MEJOR – CAMBIO DE MANO Y SALIDA PASANDO SU PIERNA ANTE CUERPO ELEVÁNDOSE CONTROLANDO CODO Y GOLPEANDO CON PUÑO DCHO.*

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 5** (*Defensas contra cuchillo*)

- *EL DEFENSOR DESARMA (SIEMPRE) DE FORMA LIBRE EN SUELO O EN PIE*
1. OP.- AMENAZA FRONTAL POR CONTACTO CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA  
DEF.- *AL REALIZAR EL GESTO DE ENTREGAR LA CARTERA EJECUTA SANKYO CON DOS MANOS*
  2. OP.- AMENAZA POR CONTACTO AL COSTADO DERECHO, TRAS EL BRAZO  
DEF.- *CON IZQUIERDA CONTROLA Y DESVIA A INTERIOR SU BRAZO ARMADO GOLPEANDO SIMULTÁNEAMENTE CON DERECHA EN BAJO VIENTRE – IZQUIERDA AYUDA Y DERECHA ELEVA SU BRAZO APRISIONÁNDOLO AL ABRAZAR LA ZONA ALTA DE LA ESPALDA – HARAI GOSHI – CONTROL Y DESARME EN SUELO*
  3. OP.- AMENAZA POR CONTACTO POR LA ESPALDA CON AGARRE DE MANO IZQUIERDA A ROPA  
DEF.- *AL REALIZAR EL GESTO DE ENTREGAR LA CARTERA GIRA POR EL LADO DERECHO Y EJECUTA KOTE GAESHI*
  4. OP.- AMENAZA POR CONTACTO AL LATERAL IZQUIERDO DEL CUELLO, HOJA AL FRENTE  
DEF.- *CONTROLA-SEPARA-AGARRA CON AMBAS MANOS - WAKI GATAME*
  5. OP.- ATAQUE FRONTAL A CUERPO, HOJA ADELANTE  
DEF.- **GOKYO**
  6. OP.- ATAQUE CIRCULAR AL COSTADO, HOJA ADELANTE  
DEF.- **UDE GATAME**
  7. OP.- DESDE MOVIMIENTOS DE ZIGZAG A NIVEL DE CARA, ATAQUE DE REVÉS  
DEF.- *BLOQUEO EN JUJI UKE –AGARRE CON DERECHA DESCRUZANDO BRAZOS A LA VEZ QUE SE ADELANTA PIERNA IZQUIERDA Y SE ENTRA EN IRIMI (IMPACTO A CARA O CUELLO) - DERRIBO CON PRESIÓN DE MANO IZQUIERDA A LUMBARES – GIRO Y DESARME EN SUELO*
  8. OP.- ATAQUE AMPLIO EN ZIGZAG, HOJA ADELANTE  
DEF.- *BLOQUEO CON AMBOS ANTEBRAZOS - WAKI GATAME – CAMBIAR A KOTE GAESHI Y CONTROL EN SUELO DESARMANDO*

## **DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 6** (*Acción – reacción*)

- *ACCIONES “DEFENSOR – Oponente - DEFENSOR” O*
  - *“OPONENTE – DEFENSOR – Oponente - DEFENSOR.” EN TODO LA DEMOSTRACIÓN*
  - *APERTURA A 4 MTS. DE DISTANCIA – SALUDO EN PIE*
1. DEF.- *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO Y DESDE EL FRENTE, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCIÓN SOBRE BRAZO DERECHO DE Oponente*  
OP.- *EL Oponente RETIRA EL BRAZO Y BARRE PIERNA DERECHA ADELANTADA DEL DEFENSOR INTENTANDO, EN SUELO, ESTRANGULAR, DESDE EL COSTADO, CON AMBAS MANOS AL CUELLO*  
DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*
  2. OP.- *DESDE LA SITUACIÓN ANTERIOR, EN SUELO, EL Oponente CON RODILLA DCHA SOBRE CUERPO DEL DEFENSOR Y AGARRE DE SOLAPA CON MANO IZDA. GOLPEA ROSTRO CON PUÑO DERECHO*  
DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE, ELEVA Y CONDUCE*
  3. DEF.- *EL DEFENSOR, EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, INTENTA APLICAR TÉCNICA DE CONDUCCION SOBRE BRAZO DERECHO DEL Oponente*  
OP.- *EL Oponente RETIRA EL BRAZO ABRAZANDO, A SU VEZ, CUELLO DEL DEFENSOR POR SU IZQUIERDA MIRANDO AL FRENTE*  
DEF.- *EL DEFENSOR RESUELVE CON TÉCNICA DE CONTROL Y CONDUCE*
  4. DEF.- *SOBRE LA MISMA SITUACIÓN ANTERIOR EL DEFENSOR PROYECTA, ELEVA Y CONDUCE AL Oponente*

5. **DEF.-** *EL DEFENSOR , EN DESPLAZAMIENTO, DESDE ATRÁS, SUJETA AL Oponente CON AGARRE A CUELLO DE CHAQUETA Y BRAZO DERECHO*  
**OP.-** *EL Oponente GIRA A DERECHA Y APLICA GOLPE CIRCULAR CON PUÑO IZQUIERDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
6. **DEF.-** *EL DEFENSOR APRESA BRAZO Y MUÑECA DCHOS DEL Oponente DESDE EL LATERAL (DCHA A MUÑECA)*  
**OP.-** *EL Oponente GIRA A DERECHA LLEVANDO EL BRAZO DEL DEFENSOR , EN FLEXION, A LA ESPALDA DE ÉSTE Y ESTRANGULA CON SU BRAZO IZQUIERDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
7. **OP.-** *PRESA FRONTAL DEL Oponente CON MANO IZQUIERDA AL CUELLO Y AMENAZA CON DERECHA*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR INTENTA LUXAR BRAZO IZQUIERDO*  
**OP.-** *EL Oponente RETIRA BRAZO Y GOLPEA CON PUÑO DERECHO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*
8. **OP.-** *EL Oponente ATACA CON PUÑO DERECHO AVANZANDO*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR DEFIENDE DESDE EL INTERIOR E INTENTA DERRIBAR CON ZANCADILLA CON PIE DERECHO*  
**OP.-** *EL Oponente CONTRA CON LA MISMA TÉCNICA DERRIBANDO AL DEFENSOR*  
**DEF.-** *EL DEFENSOR RESUELVE Y CONDUCE*

## ***DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA NÚMERO 7***

***(Defensa contra agresión múltiple con sujeción)***

- *RESPUESTAS LIBRES A AGRESIÓN MÚLTIPLE CON SUJECIÓN EFECTUADA POR DOS O TRES Oponentes.*
  - *EL DEFENSOR PUEDE MOSTRAR SIMPLEMENTE TÉCNICA DE EVASIÓN O EVASIÓN – DERRIBO O BIEN APLICAR,, DIRECTA O ADICIONALMENTE, TÉCNICAS O ENCADENAMIENTOS MEDIANTE GOLPEO Y, O, LUXACION Y, O, PROYECCIÓN Y TERMINACIONES LIBRES.*
  - *SI LA DEFENSA LO CONSIDERA CONVENIENTE UNO O MÁS Oponentes PUEDEN REALIZAR MÁS DE UN ATAQUE.*
1. DOS OP.- *DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON AMBAS MANOS A MUÑECAS. LOS Oponentes MIRAN HACIA EL DEFENSOR*
  2. DOS OP.- *DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA A MUÑECA Y ATRASADA A BRAZO. AMBOS Oponentes MIRAN HACIA EL DEFENSOR*
  3. DOS OP.- *UN Oponente SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON BRAZO LLEVANDO, A SU VEZ, UN BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA DE ÉSTE. EL OTRO Oponente ATACA, O VA A ATACAR, DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA*
  4. DOS OP.- *UN Oponente SUJETA DESDE ATRÁS CON ESTRANGULACIÓN CON AMBOS BRAZOS Y EL OTRO ATACA DESDE EL FRONTAL CON GOLPE DE PUÑO O PIERNA*
  5. DOS OP.- *UN Oponente SUJETA DESDE ATRÁS CON AGARRE A CUELLO DEL KIMONO Y BRAZO DEL DEFENSOR EN FLEXIÓN A LA ESPALDA. EL OTRO Oponente VA A REALIZAR O REALIZA ATAQUE CON ARMA BLANCA*
  6. TRES OP.- *AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS CON CONTROL DE MUÑECA Y BRAZO; MANO ADELANTADA DE CADA Oponente A MUÑECA Y BRAZO ATRASADO RODEANDO, A SU VEZ, BRAZO DEL DEFENSOR. UN TERCER Oponente VIENE A REALIZAR POR EL FRENTE UN ATAQUE LIBRE DE PUÑO O PIERNA*



7. TRES OP.- DOS AGARRES LATERALES SIMULTÁNEOS A MUÑECA Y HOMBRO, MIRANDO AMBOS HACIA EL FRENTE. UN TERCER Oponente VA A ATACAR DESDE EL FRONTAL CON OBJETO CONTUNDENTE
8. TRES OP.- DOS AGARRES LATERALES A MUÑECA Y ANTEBRAZO Y UNA SUJECCIÓN POR ESTRANGULACIÓN POSTERIOR CON BRAZOS.

## ***DEMOSTRACIÓN PRÁCTICA Nº 8 (Defensas contra amenaza de pistola)***

1. OP.- PISTOLA DENTRO DE LA CHAQUETA (Wagi Zuke)  
DEF.- *OKURI ERI JIME*
2. OP.- PISTOLA POR DETRÁS (Ura Zuke)  
DEF.- *TE GATAME – MAWASHI HIZA – KAITEN NAGE*
3. OP.- APUNTAR AL FRENTE (Shomen Zuke)  
DEF.- *KUZURE KOTE GAESHI – OTHOSHI EMPI UCHI*
4. OP.- ARMA EN LA CADERA EN POSICIÓN DE GUARDIA (Koshi Gamae)  
DEF.- *YUBI KANSETSU – HIDARI YOKO GERI*
5. OP.- APUNTAR A LA CABEZA POR EL COSTADO DERECHO (Migi Yoko Zuke)  
DEF.- *KOSHI NAGE – KUZURE UDE GATAME – MIGI URAKEN UCHI*
6. OP.- APUNTAR POR LA ESPALDA CON MANO DERECHA (Migi Haimen Zuke)  
DEF.- *KOTE GAESHI*
7. OP.- APUNTAR POR LA ESPALDA CON MANO IZQUIERDA (Hidari Haimen Zuke)  
DEF.- *UDE GATAME – HIDARI MAWASHI HIZA – KAITEN NAGE*
8. OP.- APUNTAR A LA CABEZA POR EL COSTADO IZQUIERDO (Hidari Yoko Zuke)  
DEF.- *SHIHO NAGE – YUBI KANSETSU – GYAKU TSUKI*
9. OP.- APUNTAR DE FRENTE EN DISTANCIA LARGA (Tohma Zuke)  
DEF.- *HIDARI MIKAZUKI GERI – MIGI USHIRO GERI*

## **--ANEXO--**

### **GUIA DE TECNICAS (SUGERIDAS)**

- ◆ A UTILIZAR EN EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA DE DEFENSA PERSONAL
- ◆ EL DESARROLLO TECNICO DE ESTE PROGRAMA ES LIBRE POR PARTE DEL PROFESOR, POR TANTO LAS TECNICAS AQUI EXPUESTAS PODRAN SER OBVIADAS, SUSTITUIDAS O AMPLIADAS POR PARTE DEL MISMO

### **TECNICAS HASTA NIVEL VERDE**

**BLOQUEOS:**

- BLOQUEO ALTO (con exterior del antebrazo) (Jyodan uke)
- BLOQUEO BAJO (dentro o fuera / con ext. o int. del antebrazo) (Gedan barai/Ude uke)
- BLOQUEO MEDIO EXTERIOR (con antebrazo o canto de la mano) (Shuto uke)
- BLOQUEO MEDIO INTERIOR (con antebr. o palma deslizante) (Soto uke / Nagashi uke)

## GOLPES:

- DIRECTO DE PUÑO AVANZADO (tipo Mae tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO ATRASADO (tipo Giaku tsuki)
- DIRECTO DE PUÑO AVANZANDO (tipo Oi tsuki)
- PATADA FRONTAL (Mae geri / Oi geri)
- PUÑO DE REVES (Uraken)
- PATADA LATERAL (Yoko geri)
- PATADA CIRCULAR (Mawashi geri)
- GOLPE CON EL CODO (Frontal-Atrás-Lateral-Circular-Ascendente-Descendente) (Empi)
- GOLPE CON EL CANTO DE LA MANO (Shuto)
- GOLPE CON EL CANTO INTERNO DE LA MANO (Haito)
- GOLPE CON EL TALON DE LA MANO (Teisho)

## CONTROLES:

- TORSION DE MUÑECA AL EXTERIOR (Kote gaeshi)
- INMOVILIZACION DEL BRAZO POR LUXACION (Ikkyo)
- LUXACION CON CONTROL DE AXILA (Waki gatame)
- TORSION DE MUÑECA AL INTERIOR (Nikyo)
- TORSION DE MANO CON LUXACION DE MUÑECA Y CODO (Sankyo)

## PROYECCIONES:

- ZANCADILLA CON APOYO DE PIE EN EL SUELO (O soto ottoshi)
- SEGADO EXTERIOR (Ko soto gari / De ashi barai)
- CADERA FLOTANTE (Uki goshi)
- GRAN CADERA (O goshi)
- RUEDA POR LA CADERA (Koshi guruma)
- SEGADO INTERIOR (O uchi gari)
- PROYECCION POR LA NUCA (Kubi nage)
- PROYECCION POR EL HOMBRO (Seoi nage)
- RUEDA POR LA RODILLA (Hiza guruma)
- PROYECCION TIRANDO Y ELEVANDO CON LA CADERA (Tsuru komi goshi)
- ENGANCHE EXTERIOR (Ko soto gake)

## SUELO:

- POSICIONES DE CONTROL E INMOVILIZACION:
  - SENTADO AL COSTADO (Kesa)
  - TRAS LA CABEZA (Kami)
  - AL COSTADO (Yoko)
  - ENCIMA, A CABALLO (Tate)
  - BOCA ABAJO

# **TECNICAS DE NIVEL VERDE A C.N.1er DAN**

## **BLOQUEOS:**

- BLOQUEO EN CRUZ (Juji uke)
- BLOQUEO CON DOS BRAZOS (Morote uke)
- BLOQUEO CON EL TALON DE LA MANO (Teisho uke)
- BLOQUEO CON PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri uke)

## **GOLPES:**

- GOLPE DE PUÑO CIRCULAR (Mawashi tsuki)
- GOLPE CON LA BASE DEL PUÑO (Descendente-Lateral-En giro) (Tetsui)
- GOLPE CON RODILLA (Frontal- Ascendente-Circular) (Hiza geri)
- PATADA HACIA ATRÁS (Ushiro geri)
- PATADA SEMICIRCULAR (Mikazuki geri)
- GOLPE CON EL TALON DEL PIE (Kakato geri)
- PATADA CIRCULAR DE REVÉS (Ura Mawashi geri)

## **CONTROLES:**

- LUXACION SOBRE BRAZO RECTO CON MANOS (Ude gatame)
- LUXACION SOBRE BRAZO EN FLEXION (Ude garami)
- FLEXION DIRECTA DE MUÑECA (Kuzure kote gaeshi)
- LUXACION CON UN SOLO BRAZO (Te gatame)
- LUXACION DE BRAZO CON EL HOMBRO (Kata ude kansetsu)
- LUXACION DE BRAZO POR HIPEREXTENSION (Gokyo)
- LUXACION CON ENROLLAMIENTO DE BRAZO (kanukki gatame)
- LUXACION SOBRE EL PECHO (Mune gatame)
- LUXACION EN CRUZ (Juji gatame)
- LUXACION CON LA RODILLA (Hiza gatame)

## **PROYECCIONES:**

- ZANCADILLA SIN APOYO (O soto gari)
- PROYECCION POR LOS CUATRO LADOS (Shihonage)
- PEQUEÑO SEGADO INTERIOR (Ko uchi gari)
- DERRIBO HACIA ATRÁS CON MANOS A CARA (Ushiro kiri otoshi)
- PROYECCION SACANDO PIERNA (Tai otoshi)
- BARRIDO CON LA CADERA (Harai goshi)
- PROYECCION ENTRANDO (Irimi nage)
- PROYECCION EN CUCHARA (Sukui nage)
- PROYECCION DE CADERA HACIA ATRÁS (Ushiro goshi)

## **SUELO:**

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

## ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION NORMAL (Nami Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ CON MANOS OPUESTAS (Kata Juji jime)
- ESTRANGULACION EN CRUZ EN POSICION INVERSA (Giaku Juji jime)
- ESTRANGULACION DESNUDA (Hadaka jime)
- ESTRANGULACION DESLIZANDO SOLAPAS (Okuri eri jime)
- ESTRANGULACION CONTROLANDO HOMBRO (Kata ha jime)
- ESTRANGULACION DE BRAZOS OPUESTOS (Hadaka ha jime)

## TECNICAS DE 2º A 5º DAN

### BLOQUEOS:

- BLOQUEO CON LAS PIERNAS (Ashi bo uke)
- BLOQUEO DESCENDENTE (Ottoshi uke)
- ESQUIVAS SOBRE GOLPES DE BOXEO:
  - LATERALES
  - OBLICUAS
  - CIRCULARES
  - BALANCEOS

### GOLPES:

- DEDOS Y FALANGES
- PATADAS A PIERNAS (Gedan geri)
- GOLPES CON LA CABEZA (Atama waza)
- GOLPES CON EL HOMBRO
- TRABAJO DE PUÑO TIPO BOXEO:
  - DIRECTO DE IZQUIERDA
  - DIRECTO DE DERECHA
  - CIRCULAR
  - GANCHO
  - OBLICUO ASCENDENTE
  - OBLICUO DESCENDENTE

### CONTROLES:

- 
- LUXACION CON EL VIENTRE (Hara gatame)
- LUXACION DE DEDOS (yubi kansetsu)
- LUXACION DE CUELLO (Kubi kansetsu)
- LUXACION CON LAS PIERNAS (Ashi gatame)
- LUXACION DE PIERNAS (Ashi kansetsu gatame)

### PROYECCIONES:

- PROYECCION DE CADERA (Koshi nage)
- SEGADO DE AMBAS PIERNAS CON LAS MANOS (Morote gari)
- PROYECCION ROTATIVA (Kaiten nage)
- PROYECCION POR PALANCA AL BRAZO (Uke kime nage)
- BARRIDO DE AMBOS PIES (Okuri ashi barai)
- PROYECCION CON BLOQUEO DEL EMPEINE (Sasae tsuri komi ashi)

- TECNICAS DE SACRIFICIO (Sutemi):
  - PROYECCION EN CIRCULO (Tomoe nage)
  - PROYECCION DE ENROLLAMIENTO EXTERIOR (Soto maki komi)
  - RUEDA DE COSTADO (Yoko guruma)
  - CAIDA EN EL VALLE (Tani ottoshi)
  - TIJERA DE PIERNAS (Kani basami)
  - OTRAS ...

## SUELO:

- AMPLIAR INMOVILIZACIONES
- AMPLIAR LUXACIONES
- AMPLIAR ESTRANGULACIONES

## ESTRANGULACIONES:

- ESTRANGULACION CON UNA MANO (Kata te jime)
- ESTRANGULACION EMPUJANDO (Tsukomi jime)
- ESTRANGULACION CON NUDILLOS (Ryote jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS EN TRIANGULO (Sankaku jime)
- ESTRANGULACION CON CONTROL DE PIERNAS (Ashi gatame jime)

## CONOCIMIENTOS COMPLEMENTARIOS AL PROGRAMA DE D. P. DE LA RFEJYDA

- ANÁLISIS DE SITUACIONES DE PELIGRO
- PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO
- LEGISLACIÓN (1)
- LEGISLACIÓN (2)

## EVALUACIÓN Y RESOLUCIÓN DE UNA SITUACIÓN CRÍTICA O DE PELIGRO:

Pasos a seguir:

### **1. OBSERVACIÓN DE LA SITUACIÓN EN QUE NOS VEMOS INMERSOS**

- Razones que llevan a esta situación,
- Posible intencionalidad u objetivo de los adversarios,
- Estado emocional de los mismos,
- Número de posibles atacantes,
- Posibilidad de que porten armas,
- Lugar físico,
- Espacio,
- Salidas etc...

### **2. TOMAR CONCIENCIA DE NOSOTROS MISMOS EN RELACIÓN AL O A LOS ADVERSARIOS**

- Relación física con los adversarios,
- Vestimenta, calzado,
- Capacidad de movilidad,
- Si portan objetos contundentes o armas,
- Distancia,
- Colocación, etc...

### **3. CAPTAR, EN SU CASO, QUÉ TIPO DE ACCIÓN O AGRESIÓN PUEDE SOBREVENIR**

- Amenaza,
- Percepción de daños físicos,
- Percepción de riesgo grave,
- Percepción de agresión armada,
- Quién atacará primero,
- Quién es el más fuerte o el más importante, etc...

Es muy importante estar atentos a los **indicadores físicos de ataque:**

- Voz rasposa,
- Frases repetidas,
- Puños apretados e hinchados,
- Sudor inusual,
- Rechinar de dientes y tensión mandibular,
- Respiración por la boca , resoplar.
- Cambio de peso preparándose para golpear, etc...

### **4. DECIDIR NUESTRA ACTUACIÓN**

- Intervenir directamente,
- Retirada a mejor posición,
- Utilización de elementos varios o uso de la defensa reglamentaria o extracción del arma de fuego,
- Anticipación en caso de intento de agresión, etc...

### **5. CULMINAR LA ACCIÓN CON ÉXITO**

- Anular,
- Controlar,
- Reducir,
- Conducir al o a los detenidos

## **PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO FÍSICO**

**La elección de la estrategia** para salvar una situación de conflicto debe basarse en dos parámetros fundamentales:

1. **La interrelación física** (corpulencia, vestimenta, edad...), **psicológica** y **emotiva** del atacante y el defensor y
2. **Los factores externos** que conforman la situación de peligro:
  - a. El lugar, la hora del día o de la noche,
  - b. la compañía del adversario o en su caso número de atacantes,
  - c. si porta o portan objetos contundentes, punzo-cortantes o armas,
  - d. la intencionalidad e intensidad del ataque,
  - e. el que medie previo aviso o no, etc...

**La defensa en sí**, supone llevar a la práctica la estrategia elegida, que normalmente consistirá en la aplicación de habilidades o técnicas de lucha defensivas u ofensivas con o sin utilización de elementos ajenos a nuestro propio cuerpo.

Existen unos **principios de actuación** ante cualquier situación conflictiva que si bien no deciden, por sí mismos, el resultado del enfrentamiento sí suelen determinar una consecución eficaz y sin daño físico para nosotros.

Enumeremos algunos:

- Mantener la distancia de seguridad.
- Ante el ataque eludir el choque. Esquivar saliendo de la trayectoria del golpe o arma, absorber el ataque o mejor aún anticiparse.
- Provocar desequilibrio para una más eficaz realización técnica y aprovechar la energía centrífuga de los movimientos en giro.
- Atacar puntos vulnerables o puntos de presión para reforzar técnicas de proyección o control. Por ejemplo el golpe previo a una proyección facilita y refuerza ésta.
- Utilizar los objetos duros, punzantes, cortantes o arrojados que haya a nuestro alcance si la situación lo requiere.
- Rehuir en lo posible la lucha en el suelo.
- No causar daños innecesarios. Buscar la proporcionalidad entre agresión y respuesta.

Además de estos principios de actuación deberemos seguir ante cualquier tipo de enfrentamiento los siguientes **razonamientos prácticos**:

- Nuestra postura debe ser confiada o disimulada, no provocando el ataque precisamente por nuestra evidente actitud defensiva. Conservar la sangre fría y estar tranquilo.
- No dejarse engañar por las apariencias. Un hombre bajito y nervioso puede ser muy peligroso. Jamás subestimar al adversario.
- Utilizar nuestros golpes sobre los puntos más débiles y vulnerables, no sobre zonas musculosas y resistentes.
- No hablar excepto para exhalar un grito en el momento de una aplicación contundente.
- Tener en cuenta que la base del desequilibrio está en el abdomen.
- Si impactamos sobre un adversario distraído o relajado el efecto del golpe será mucho más evidente.
- Un ataque súbito, sorprendiendo al adversario en un momento respiratorio inadecuado, nos dará el “fuera de combate”.

Previo a la acción es muy importante estar atentos a los indicadores físicos del ataque provenientes del adversario:

- Voz rasposa,
- Frases repetidas,
- Puños apretados e hinchados,
- Sudor inusual,
- Rechinar de dientes y tensión mandibular,
- Respiración por la boca – resoplar,
- Cambio de peso preparándose para golpear, etc...

## **PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO FRENTE A VARIOS ADVERSARIOS**

En caso de enfrentamiento con varios adversarios, obedeceremos a una serie de prioridades:

1. Tener presente la Psicología del enfrentamiento físico.
2. Tratar de evitar el enfrentamiento.
3. Conservar una situación estratégica, no dejándonos rodear, es primordial.
4. Si el encuentro es inexorable, atacar nosotros primero.
5. Atacar al más fuerte o el más significativo con una contundencia y eficacia extremas.
6. La utilización eficaz de brazos y piernas para golpear nos proporcionará mayor contundencia y margen de maniobra.
7. Utilizar el cuerpo del adversario y la dirección de nuestra proyección para protegernos de los demás atacantes.
8. En cada ataque o defensa buscar el fuera de combate.

---

### **LEGISLACIÓN (1)**

- **INTRODUCCIÓN.**
- **LEGÍTIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.**
- **ÁMBITO DE LA LEGÍTIMA DEFENSA.**
- **ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGÍTIMA DEFENSA**

### **LEGISLACIÓN (2)**

- **ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGÍTIMA DEFENSA**
- **SUPUESTOS ESPECIALES:**
  - a. **Riña mutuamente aceptada.**
  - b. **Defensa frente a la autoridad y sus agentes..**
  - c. **Legítima defensa y Huída.**
- **REFLEXIONES Y CONCLUSIONES .**



## INTRODUCCIÓN.

la Defensa Personal debe entenderse, fundamentalmente, como el derecho natural e innato, que tiene todo hombre, de utilizar la fuerza física para repeler en el acto toda agresión injusta contra la cual no quepa en el momento de producirse otro medio de defensa.

Por tanto, la legítima defensa, tiene su fundamento y causa de justificación en el reconocimiento del Derecho que asiste a toda persona de defender la persona o derechos, propios o ajenos, cuya defensa general corresponde al poder público, ante la imposibilidad de éste para tutelarle.

Veamos qué se entiende por legítima defensa y el modo en que los conocimientos sobre métodos de defensa personal pueden influir en ella.

Es necesario comenzar dando una definición general acerca de qué se entiende por LEGITIMA DEFENSA (en adelante LD).

Podemos entender por LD o defensa propia la acción por la cual una o más personas repelen la agresión en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la Ley.

También podría definirse como la acción justificada que ejerce un individuo con el propósito de proteger su persona y derechos o los de terceros ante una agresión injusta.

Partiendo del carácter de eximente, esto es, cuando una acción se realiza en circunstancias tales que deja de ser desaprobada por la ley, pasaremos a analizar cada uno de los requisitos exigidos para que la respuesta no sea considerada a su vez como agresión ilegítima y, por tanto, merecedora de sanción penal, centrándonos fundamentalmente en el supuesto de LD frente a agresiones contra nuestra propia persona.

**Nuestro Código Penal señala entre otras, las siguientes circunstancias eximentes de responsabilidad penal:**

- ***EL QUE OBRA EN DEFENSA DE LA PERSONA O DERECHOS PROPIOS O AJENOS, SIEMPRE QUE CONCURRAN UNA SERIE DE REQUISITOS( ART. 20.4º CODIGO PENAL)***
- ***EL QUE OBRE EN CUMPLIMIENTO DE UN DEBER O EN EL EJERCICIO LEGITIMO DE UN DERECHO, OFICIO O CARGO(ART.20.7)***

## LEGITIMA DEFENSA EN EL CÓDIGO PENAL ESPAÑOL.

El código penal de 1995, regula en el apartado 4 del art.20 que están exentos de responsabilidad los que obren en legítima defensa de la persona o bienes propios o ajenos, siempre que concurran las circunstancias siguientes:

### **1. Agresión ilegítima.**

En el caso de la defensa de los bienes, se considera agresión ilegítima la acción que constituya delito o falta y los coloque en peligro de deterioro o pérdida inminente. En caso de defensa de la morada o sus dependencias se considera agresión ilegítima la entrada indebida en aquella o en estas.

### **2. Necesidad racional del medio empleado para impedir la o para repelerla.**

### **3. Falta de provocación suficiente por parte del que se defiende.**

De los requisitos imprescindibles para la exención total –agresión ilegítima, necesidad racional del medio empleado y falta de provocación suficiente por el defensor-, **la agresión ilegítima no puede faltar**, porque es la base indispensable del ejercicio de la legítima defensa completa e incompleta según reiterada jurisprudencia.

Los excesos intensivos o reacción desproporcionada y la existencia de previa provocación por parte del que se defiende, permiten acoger la eximente incompleta

## **AMBITO Y EXTENSION DE LA LEGITIMA DEFENSA EN NUESTRO CODIGO PENAL ¿QUE BIENES Y DERECHOS SON DEFENDIBLES?**

*La LD solo puede observarse frente a los ataques contra las personas o derechos propios o ajenos.* Más concretamente debemos considerar como defendibles aquellos derechos que pueden ser puestos en peligro por un ataque violento. Habrá, por tanto:

- *derechos que estarían fuera del ámbito de la LD como el derecho al nombre, honor y otros muchos, los cuales solo podrán ser defendidos acudiendo a los tribunales.*
- *Otros derechos son claramente defendibles como la vida, la integridad física, la libertad personal o la libertad sexual.*

Conclusiones semejantes hay que realizar con respecto a los bienes. Podemos defenderlos de aquellos ataques que los pongan en peligro de deterioro o pérdida y que constituyan delito o falta. Podemos pensar como casos más típicos en el hurto, robo, daños o incendio.

## **ELEMENTOS ESENCIALES DE LA LEGÍTIMA DEFENSA**

### **1. AGRESIÓN ILEGÍTIMA:**

*Es el requisito básico necesario para apreciar la eximente tanto completa como incompleta,* consistente en un acto de fuerza o acometimiento real, injusto, inmediato y grave que ponga en inminente y concreto peligro intereses jurídicamente protegidos.

Para que se estime la existencia de la misma ha de reunir los siguientes requisitos:

#### **1.1. Debe ser objetiva,**

esto es, se requiere la realidad misma de la agresión o, en palabras del Tribunal Supremo, “la agresión implica la puesta en peligro de bienes jurídicamente protegidos ya sea propios o ajenos”. Desde un punto de vista valorativo la agresión exige, en cualquier caso, que no se trate de una conducta insignificante, ni tolerable o socialmente adecuada o que se mantenga dentro de los cauces de lo socialmente permitido.

Además la agresión necesita acometimiento y exige fuerza física y según el TS debe ser acometimiento personal que contenga riesgo para la vida o integridad personal, considerándose también la agresión o ataque a derechos siempre y cuando el mismo sea constitutivo de delito o falta.

#### **1.2. Agresión actual e inminente:**

Contra agresiones pasadas no cabe hablar de legítima defensa, pues en este caso se trataría de una simple venganza, por lo que la agresión debe repelerse en el mismo momento en que se produce .

### **2. NECESIDAD RACIONAL DEL MEDIO EMPLEADO PARA DEFENDERSE:**

Es el segundo requisito que el Código Penal establece para que se pueda considerar ajustada a derecho la reacción defensiva del injustamente agredido.

Por defensa se entiende al comportamiento necesario dirigido a eliminar la agresión. El problema está en definir qué se entiende por “necesidad”.

Actualmente se estima que para que se pueda estimar la concurrencia de este requisito hay que distinguir dos aspectos:

2.1.- Por un lado se exige que exista una *necesidad abstracta o genérica de defensa*, entendida como la necesidad de que se reaccione defensivamente frente a una agresión ilegítima (hay situaciones que no pueden considerarse como tales y que, por tanto, excluyen la existencia de esta necesidad)

2.2.- Por otro lado estaría la *necesidad instrumental de defensa entendida como la racionalidad y proporcionalidad en la defensa* concretamente interpuesta con relación a la agresión.

Ambos aspectos se complementan entre sí por cuanto que la necesidad genérica de defensa puede, al menos teóricamente, solventarse de muy diferentes modos: detener el golpe, defensa activa, huida, pedir auxilio público o de terceros...

Esta necesidad genérica de defensa, o necesidad de defenderse, es un requisito esencial de la LD, por cuanto que es la relevancia de la agresión con relación al bien jurídico amenazado el factor decisivo para que valorativamente se origine una situación de necesidad lo suficientemente cualificada que permita una reacción con los privilegios de la LD.

Por tanto, la situación de necesidad viene determinada por un ataque que sea objetivamente peligroso para el bien jurídico de tal forma que justifique la posterior reacción defensiva.

Una vez analizada la necesidad de la defensa, debemos analizar si es justificable la defensa concretamente utilizada, defensa que podrá calificarse como racional o irracional, proporcionada o desproporcionada, excesiva o idónea.

No obstante lo anterior, hay que decir que el Código Penal no establece un criterio legislativo concreto que determine la racionalidad de la acción defensiva empleada, lo cual genera una cierta inseguridad, pendiente por tanto del examen valorativo de todas las circunstancias acontecidas en el caso concreto: gravedad de la agresión, importancia del bien jurídico agredido, características biopsíquicas del sujeto..., todo ello en relación a la finalidad de repeler la agresión...

La necesidad de la concreta defensa está delimitada por el:

**principio de MENOR LESIVIDAD,**

esto es, el empleo de aquel medio alternativo de entre los igualmente IDONEOS a disposición del defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para el agresor, siempre que exista tiempo suficiente para la elección, que elimine con seguridad, inmediata y definitivamente el ataque.

De esta afirmación se pueden extraer las siguientes consecuencias:

1. El agredido no tiene por que emprender una acción defensiva de inciertos resultados ni optar por un medio de dudosa eficacia, ni debe tampoco asumir el riesgo de una defensa insegura.
2. Tampoco ha de contentarse el agredido con un resultado parcial si tiene a su disposición un medio defensivo que garantice un éxito inmediato total.
3. En el caso de que el defensor únicamente disponga de un medio de defensa, en principio este será el necesario siempre que no conduzca a resultados claramente desproporcionados.

Respecto a lo anterior hemos de manifestar que únicamente cuando esté en juego un bien de naturaleza existencial o vital del agredido se podrá desplegar los modos de defensa más radicales, disminuyendo, en consecuencia, el grado de exigibilidad de la menor lesividad.

Llegados a este punto hay que tener en cuenta ahora un problema y es si el resultado de la acción defensiva tiene que valorarse también a la luz del principio de menor lesividad. Hasta ahora hemos analizado este principio desde el punto de vista del medio defensivo empleado.

**Ahora se trata de valorar si la legítima defensa ampara los resultados lesivos innecesarios no queridos generados por la utilización de un medio de defensa adecuado,** con arreglo a los principios ya expuestos de *menor lesividad e idoneidad*.

***El Tribunal Supremo ha admitido que no es la necesidad del resultado de la acción defensiva lo que debe estar justificado sino la necesidad de la acción en si misma,*** teniendo en cuenta, claro está, que dicho resultado lesivo no ha de ser buscado (es el caso, por ejemplo del que se defiende de un puñetazo empujando a su agresor, con tan mala fortuna de que éste tropieza y cae de espaldas desnucándose).

En cuanto a la idoneidad del medio, el sentido de este requisito es simplemente que se exige al defensor que emplee un medio del que pueda predicarse una aptitud general o una capacidad natural inicial de lograr su fin con alguna probabilidad o, lo que es lo mismo, que sirva para rechazar o simplemente aminorar el peligro objetivo de la agresión.

Hay que tener en cuenta en todo caso que no cabe exigir al defensor que emplee un medio que rechace con total seguridad el ataque ni que lo haga con total perfección, tanto por el hecho de que la agresión puede ser inesperada como por el hecho de que el mismo genere una situación de angustia en el defensor que le impida reaccionar con absoluta eficacia.

El Tribunal Supremo exige que una vez comprobada la aptitud natural mínima del medio defensivo para poder repeler la agresión, el defensor ha de elegir entre los medios alternativos igualmente idóneos a su disposición, el menos lesivo, dado que sólo así se respetará el contenido del principio de menor lesividad.

### **3.- FALTA DE PROVOCACIÓN SUFICIENTE POR PARTE DEL DEFENSOR:**

Como dice el tribunal Supremo, se puede entender como provocación a la agresión el incitar a ella.

- ***El defensor no debe dar lugar a la agresión con su conducta injusta, excitando, exasperando o provocando al agresor;*** lo que explicaría, aunque no justificaría la agresión; pero no se acepta como tal la simple discusión.  
***Si se ha incitado a la agresión no existe legítima defensa.***
- ***También se excluye en caso de desafío.***
- ***También es un caso de defensa no legítima cuando se auxilia a un extraño buscando venganza o se utiliza la defensa por un motivo ilegítimo y no por motivos desinteresados.***

Por último, es necesario como hemos dicho que el que pretende defenderse no haya provocado el ataque. Esta provocación debe entenderse como la que normalmente daría como resultado una respuesta determinada. De modo que si frente a un estímulo como un insulto leve la reacción consiste en tratar de matar al que insulta, esta reacción se consideraría totalmente desproporcionada y permitiría la defensa. En aquella circunstancia en la que se produce una pelea como consecuencia de las provocaciones llevadas a cabo por ambos, no podríamos hablar de LD sino de riña.

**La ausencia de alguno de estos REQUISITOS tiene un tratamiento distinto. Así, la falta de agresión conlleva la imposibilidad de apreciar tanto la eximente de LD como la atenuante de LD incompleta. Sin embargo, el exceso en la defensa o la provocación del que se defiende, podría dar lugar, según las circunstancias, a la aparición de la atenuante de LD incompleta.**

**EXIMENTE:** Son las circunstancias que excluyen y exoneran de responsabilidad penal al autor de un delito.

**ATENUANTE DE LEGITIMA DEFENSA INCOMPLETA:** En las mismas situaciones que eximen de responsabilidad penal, cuando no concurren todos los requisitos para apreciarla y que permiten rebajar su gravedad y por tanto su pena.

## LEGISLACIÓN (2)

### **ESPECIAL REFERENCIA A LA PROPORCIONALIDAD EN LA LEGÍTIMA DEFENSA**

Como ya vimos, uno de los requisitos de la LD es la necesidad racional del medio empleado. Este es quizás el punto más difícil de valorar en una acción de LD, por lo que debemos ahondar en él.

En primer lugar debemos hacer referencia a los medios de ataque y defensa. La jurisprudencia del Tribunal Supremo de España, ha establecido reiteradamente que no hay que atender solamente a la naturaleza material del arma, sino a la capacidad agresiva de la misma, de modo que no hay que pretender la igualdad de medios a través de la igualdad de las armas, por ejemplo: cuchillo contra cuchillo, sino que hay que comparar en cada caso concreto el peligro de cada arma. En numerosas sentencias se acoge este principio, así se ha equiparado una pistola a una barra de acero, un cuchillo a un bate de baseball o un cuchillo a una pistola.

Otra cuestión importante es que, no solo hay que tener en cuenta la naturaleza de las armas que se enfrentan, sino que aún más importante es el uso que las partes, en el conflicto, hacen de ellas, como podría ser la zona del cuerpo que se ataca, la intensidad del ataque o el número de veces que se hace uso de ellas. No es suficiente tampoco con realizar una valoración objetiva de las armas, sino que el juez debe tratar de colocarse psicológicamente en lugar del defensor para poder calcular la necesidad del medio empleado.

Esta necesidad de colocarse en lugar del agredido debe hacerse con todas las circunstancias físicas y psíquicas, puesto que es claro que no todas las personas son iguales, y debe hacerse una valoración de todas las circunstancias. Debemos comenzar viendo cuales eran los medios posibles que tenía el defensor, así si disponía de varios de ellos, hemos de valorar si se ha utilizado el más idóneo para la situación de peligro. Si solo había una posibilidad de defensa, debemos aceptar que el sujeto se defiende con ella, por lo que entonces debemos valorar si el uso que se hizo del medio de defensa fue proporcional a las circunstancias. Así, en el caso de armas contundentes no denota la misma intención defensiva quien golpea una vez la muñeca del atacante que porta una navaja, que quien le golpea repetidamente la cabeza causando la muerte.

Ya hemos hablado también, de la necesidad de valorar la capacidad del defensor en su conjunto y no solo por el arma que usa, ya que no tiene la misma significación un arma en manos de una persona inexperta en su manejo, que si es esgrimida por un experto. Esta diferencia de capacidad debe conllevar un mayor rigor en la valoración de la necesidad del medio empleado, debido a que es normal pensar que una persona que no tiene conocimientos técnicos sobre un arma, por ejemplo de fuego, dispare de forma intuitiva sin poder precisar la zona que quiere alcanzar o incluso que realice varios disparos de forma alocada y sin consciencia de ello. Sin embargo, un tirador experto puede elegir con seguridad la zona del cuerpo que desea alcanzar y puede seleccionar y graduar la gravedad del daño que va a causar.

La mayoría de estos comentarios pueden trasladarse al ámbito de las Artes Marciales, aunque con algunas salvedades, ya que si bien una persona puede decidir no hacer uso de un arma que tenga a su alcance, un luchador experto no puede desprenderse de sus conocimientos o de la rapidez o la fuerza adquiridas con el entrenamiento.

## SUPUESTOS ESPECIALES.

### **1. Riña mutuamente aceptada**

Una constante y uniforme jurisprudencia viene manifestando que las situaciones de riña mutuamente aceptada provocan un clima en el que ambos contendientes se sitúan al margen de la protección legal al ser protagonistas mutuos de un enfrenamiento que va incrementando la violencia inicial y desencadena sucesivos lances, de tal manera que, si ninguno de los contendientes se aparta voluntariamente de ellos, carece de legitimación para esgrimir la legítima defensa.

Por tanto ninguno podría invocar ya la protección del ordenamiento jurídico que reserva sus efectos exculpatorios para los supuestos en que la persona que se defiende no ha provocado la situación con su comportamiento anterior.

No obstante lo anterior, tal exclusión no exonera a los jueces del deber de averiguar las circunstancias acontecidas en dicha riña, por ejemplo, si en el curso de la misma sobreviene un cambio notable, habiéndose atendido por la jurisprudencia a los supuestos de alteración destacable de las circunstancias de los contendientes.

Por tanto, ***se considera como riña aquella situación en la que dos o más sujetos pelean entre sí.*** Se ha planteado la cuestión de que si en el caso de que la riña haya sido aceptada por los implicados pudiera hablarse de LD.

***El Tribunal Supremo en numerosas ocasiones ha proclamado que en caso de riña voluntaria no puede hablarse de LD por faltar el reparto de papeles de agresor y agredido. Ambos serian agresores.***

Sin embargo, el Tribunal Supremo también señala que hay que hacer una clara diferencia entre la situación anterior y aquella en la que claramente hay un agresor y un agredido, pero que el ataque y la defensa se prolongan por un tiempo al no poder, el defensor, repeler la agresión de modo rápido, o porque el agresor ataca de modo continuado. En este caso no hay ninguna dificultad en poder apreciar la LD, por lo que en definitiva nos encontramos con el problema de probar como ocurrieron los hechos.

Como muestra de esta doctrina, la sentencia 347/1987 condena a una persona, que en el curso de una riña en una discoteca, al ver que una tercera persona acudía en ayuda de su oponente, sacó una navaja de tipo abanico (balisong) con la que acuchilló a uno de sus contrincantes en el estomago. El Tribunal Supremo consideró que la irrupción de este tercer sujeto no-basta para convertir la riña en una situación de LD que justificara el uso de un arma blanca habida cuenta que los agresores estaban desarmados.

### **2. Defensa frente a autoridades y sus agentes.**

En este caso la agresión parte de quien, en principio, tiene autoridad para llevarla a cabo en el ejercicio de su cargo. Como ya vimos, el primer requisito de la LD es el de la agresión ilegítima, por lo que parece quedar excluida de la posibilidad de la defensa. Pero, sin embargo, debe tenerse presente que el ejercicio de la autoridad no puede ejercerse de forma indiscriminada, sino para servir a los fines establecidos, como posibilitar la seguridad ciudadana. Y de hecho, los agentes de la autoridad se encuentran sometidos a los mismos límites de necesidad racional del medio empleado y de intervención mínima necesaria. Es decir, los agentes del orden solo podrán utilizar la fuerza cuando sea imprescindible y muy especialmente en el caso del uso de armas de fuego. Por lo tanto ***debemos concluir que queda excluida la posibilidad de la LD cuando el agente actúe correctamente en el ejercicio de su cargo, y por lo tanto puede darse la defensa cuando no se actúe en el ejercicio del mismo.***

### **3. Legítima Defensa y Huida.**

Esta es una cuestión general y no solo relacionada con las artes Marciales. Se plantea la cuestión de si puede admitirse la LD cuando cabe la posibilidad de evitar la agresión mediante la huida. La

jurisprudencia no es unánime. Se ha planteado que solo puede exigirse la huida cuando esta es posible, garantiza la seguridad del que huye y no es vergonzante. A esto habría que añadir que no cabría exigir la huida cuando se actúa en el cumplimiento de un deber, como el policía o el vigilante de seguridad que deben defender a una persona, o quien tiene a sus cargo a personas indefensas como el padre que debe cuidar de sus hijos. Estas consideraciones son independientes de los casos en que razones de “estrategia” conviertan la huida en la hipótesis más razonable para la seguridad del defensor

## **REFLEXIONES Y CONCLUSIONES**

- ***En el mundo del derecho no hay casos iguales*** por lo que es difícil dar una exacta solución a casos similares, debiendo valorarse el conjunto de circunstancias acontecidas, las cuales deben ser valoradas por el juez en sede judicial.
- ***La legítima defensa siempre ha de demostrarse*** a través del correspondiente proceso
- ***La condición de experto en defensa personal no supone legalmente ninguna agravación, ni impide la concurrencia de la eximente de la que hablamos***, si bien la exigencia de no excederse en la defensa podría ser valorada por el tribunal para imponer una pena más severa en el caso que considere que al experto debe, por preparación, serle exigida una mayor cautela y medida ante un acto de defensa
- ¿Cómo puede valorarse el uso de técnicas de defensa personal frente a una agresión ilegítima?
  - En primer lugar, recordar lo expuesto sobre la doctrina del Tribunal Supremo acerca de cuándo hay agresión ilegítima ya que si ésta no existe o no puede considerarse como tal no tendrá cabida la legítima defensa.
  - En segundo lugar, hay que tener en cuenta que la práctica de defensa personal proporciona una serie de recursos que puede y debe emplear como medios de defensa ante una agresión ilegítima e injusta, disponiendo de una gran capacidad de autodefensa, ***debiendo estar orientada cualquier defensa a poner bajo su control al agresor***, lógicamente teniendo en cuenta que este objetivo estará más o menos presente en función del tipo de agresión.

No debemos olvidar que el objetivo de toda persona ante una agresión injusta debe ser salvaguardar su vida e integridad.

- En tercer lugar, habrá que valorar la agresión ilegítima para seleccionar que tipo de defensa cabe interponer debiendo tener en cuenta lo anteriormente expuesto acerca del principio de menor lesividad, entendiendo por tal aquel medio alternativo de entre los disponibles para el defensor que rechace el ataque con el menor coste posible para él.