

# FEDERACIÓN CANARIA DE LUCHAS Y M.A.

## DEPARTAMENTO MODALIDADES ASOCIADAS DEFENSA PERSONAL POLICIAL



### ***PROGRAMA PARA CINTURÓN VERDE DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL*** **(Especialista en Defensa Personal Policial – Nivel I)**

#### **1. POSICIONES Y GUARDIAS**

- CHOKU RITSU
- SHIZEN TAI
- ZEN KUTSU DACHI
- KO KUTSU DACHI

#### **2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO**

- TSUGI ASHI
- AYUMI ASHI
- TAI SABAKI

#### **3. CAÍDAS**

- USHIRO UKEMI
- MAE UKEMI
- YOKO UKEMI
- MAE MAWARI UKEMI
- USHIRO MAWARI UKEMI

#### **4. ARMAS NATURALES**

- MANO
- ANTEBRAZO
- CODO
- RODILLA
- PIE
- HOMBRO
- CABEZA

#### **5. FORMAS DE GOLPEO CON EL TREN SUPERIOR**

- SHUTO
- HAITO
- URAKEN
- EMPI
- TEISHO

## **6. FORMAS DE GOLPEO TREN INFERIOR**

- MAE GERI
- YOKO GERI
- MAWASHI GERI
- MAE HIZA GERI
- MAWASHI HIZA GERI
- USHIRO GERI

## **7. DEFENSAS**

- JODAN UKE
- JUJI UKE
- UCHI UKE
- SOTO UKE
- ASHIBO UKE
- GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE

## **8. LUXACIONES**

- SHIHO NAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI
- IKKYO
- NIKKYO
- UDE GARAMI
- UDE GATAME
- JUJI GATAME
- WAKI GATAME
- HARA GATAME

## **9. PROYECCIONES**

- O SOTO GARI
- KO SOTO GARI
- O SOT OTOSHI
- UCHI MATA
- HARAI GOSHI
- TAI OTOSHI
- SASAE TSURI KOMI ASHI
- IPPON SEOI NAGE
- MOROTE SEOI NAGE

## **10. ESTRANGULACIONES**

- KATATE JIME
- TSUKOMI JIME

- SANKAKU JIME
- KATA JUJI JIME
- NAMI JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME
- HADAKA JIME
- OKURI ERI JIME
- KATA HA JIME

## **11. INMOVILIZACIONES**

- KAMI SHIHO GATAME
- YOKO SHIHO GATAME
- TATE SHIO GATAME

## **12. TÉCNICAS DE DETENCIÓN**

- Interpelaciones
- Control de seguridad
- Situaciones de la intervención policial
- Cacheo en situación normal
- Esposamiento en situación normal
- Primera conducción con grilletes
- Segunda conducción
- Tercera conducción
- Esposamientos dobles en situación normal
- Detenciones al paso en situación de alerta
- Esposamiento en situación de peligro base

## **13. BASTÓN POLICIAL**

- Partes del bastón policial
- Tipos de bastones policiales
- Formas de transporte
- Formas de extracción
- Ejercicios de habilidad
- Conducción por el brazo izquierdo. Reducción al suelo. Formas de levantar y de conducir.
- Conducción por el brazo. Conducción por el cuello.
- Conducción en violín.
- Control de masas.
- Proyección con el bastón policial por el cuello.

## **14. DEFENSA PERSONAL POLICIAL**

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