

DEFENSA: LAS DOS MANOS DE FRENTE

a) Una vez sujetadas las muñecas de la manos, realizamos con las mismas un movimiento hacia fuera integrando un desplazamiento hacia atrás, logrando que el oponente pierda el equilibrio y por ende la fuerza de sujeción, y con mano derecha sujeto el costado de su mano derecha ejerciendo una torsión hacia arriba (pulgar hacia abajo) e incorporando la otra mano le efectuó una presión sobre la muñeca hacia abajo; logrando que el oponente coloque por lo menos una rodilla sobre tierra, con el fin de poder pasar a inmovilizarlo.-

DEFENSA: LAS DOS MANOS DE ATRÁS

b) Extendiendo las manos damos un paso hacia atrás acompañado el movimiento con las manos hacia delante, logrando ejercer una palanca sobre las manos del agresor, hasta obtener que por lo menos libere una mano y con la misma tomamos el dorso de la otra mano sujeta haciendo presión con el pulgar sobre la parte anterior de la mano y acompañando con un desplazamiento hacia atrás sobre el costado pasando todo mi cuerpo por debajo del brazo dominado obteniendo una palanca sobre el agresor.-

DEFENSA: MANO DERECHA DE ADELANTE

c) Dominada la mano derecha coloco la otra mano sobre la sujeta (para que no la saque), damos un paso hacia atrás y realizo un ligero movimiento hacia fuera y con la mano dominada sujeto la muñeca del dominante combinando con la otra mano una torsión hacia arriba sobre los dedos obteniendo una palanca sobre la muñeca.-

Hay que tener presente que cuando nos sujetan con una sola mano; la técnica para reducir es similar a la del punto "C", siempre debemos colocar la mano libre por encima de la mano que me sujeta para que no la suelte y pueda realizar la Defensa.

DEFENSA DE TOMA DEL CUELLO:

DEFENSA: TOMA DE CUELLO DE FRENTE CON DOS MANOS

f-1°) Una vez que nos sujetan el cuello, pasamos por el medio mano derecha con el fin de sujetar la misma mano del oponente desplazando el pie izquierdo hacia atrás y colocando el pulgar sobre el dorso de la mano al mismo tiempo que colocamos nuestra mano izquierda sobre el codo de la mano sujeta, ejerciendo fuerza hacia arriba, realizando desplazamiento con pie izquierdo hacia delante en dirección oblicuo derecho sin cruzarlos y ejercemos sobre el codo una fuerza hacia abajo logrando llevar al suelo al agresor.

f-2°) Una vez sujeta la mano del oponente y previo el desplazamiento hacia atrás ejercemos con el pulgar una torsión de la mano hacia fuera y a su vez con la mano izquierda sujetamos el codo desplazando pie izquierdo hacia delante, para cerrar el ángulo de la articulación y efectuar la palanca de muñeca y de esta forma lograr que por lo menos coloque una rodilla sobre el suelo

f-3°) Con mano izquierda sujeto mano derecha, siempre colocando el pulgar sobre el dorso de la mano, fijando el brazo y con los dedos extendidos de la mano derecha los coloco sobre la traquea ejerciendo presión hacia abajo y desplazando pie derecho hacia delante hasta lograr apoyar la espalda del oponente.

f-4°) Sujetamos con las dos manos la cabeza sobre las orejas y realizamos una torsión con mano derecha sobre la pera; sujetando con la izquierda la nuca combinando al mismo tiempo un desplazamiento oblicuo izquierdo hacia delante hasta lograr llevar al suelo al oponente y tomando con mano izquierda su mano y con mano derecha ejerzo presión sobre el codo hasta ponerlo boca abajo, finalizando con mi rodilla apoyada sobre el codo .-

DEFENSA: DE FRENTE ESTRANG. CON MANOS CRUZADAS

G) Sujeto con mano izquierda misma mano, desplazo pie izquierdo hacia atrás combinando con mano derecha empujar el codo del brazo sujetado hacia arriba hasta desprender la mano del cuello, luego realizo un desplazamiento lateral con pie derecho con el fin de colocar boca a bajo al oponente; siempre ejerciendo presión sobre el codo, con cualquier parte del cuerpo. (mano, antebrazo, rodilla)

DEFENSA TOMA DE CUELLO DE ATRÁS

H-1°) Sujeto con mano izquierda la muñeca del mismo lado del agresor, realizo un desplazamiento hacia delante y en combinación al mismo tiempo con mano derecha sujetando la mencionada mano, la desprendo del cuello; Efectuando un paso hacia atrás con pie derecho paso mi cuerpo por debajo del brazo en cuestión, realizando permanentemente una ligera torsión sobre la muñeca con mi mano derecha, colocando mano izquierda sobre el codo y desplazando hacia el costado hasta lograr poner boca a bajo al reducido.

H-2°) Ya estrangulado sujeto con mano izquierda la muñeca del mismo lado, realizo un paso hacia delante con pie derecho, una vez producido el desequilibrio con mi mano derecha sujeto la mano dominada colocando el pulgar sobre parte anterior, realizo un giro por la izquierda incorporando mi mano izquierda con mano derecha colocando el pulgar al lado del otro y con los dos efectuó presión hasta lograr llevarlo al suelo

H-3°) Ya estrangulado sujeto mano derecha con misma mano, haciendo presión con el pulgar sobre la palma de la mano y viceversa con la izquierda, realizo un desplazamiento hacia delante con pie derecho, incorporando un giro del cuerpo por la izquierda, hasta cruzar por completo los brazos del oponente; Realizando una palanca con el brazo izquierdo flexionado sobre el derecho estirado, logrando una conducción.

DEFENSA: DE ATRÁS ESTRANGULADO CON LLAVE DE BRAZO

I) Con mis dos manos sujeto la muñeca del brazo que estrangula, coloco la mandíbula sobre la unión del dedo índice y pulgar girando previamente la cabeza hacia ese lugar, desplazando pie izquierdo hacia atrás, me cuelgo del brazo dominado hasta desprenderlo del cuello, momento este que empiezo a realizar torniquete sobre la muñeca hasta lograr colocar el brazo detrás de la espalda.-

DEFENSA: DE COSTADO CON DOS MANOS

J) Ya estrangulado, sujeto con mano izquierda la muñeca de mano derecha que estrangula, desplazo el brazo derecho por afuera de brazo sujetado, haciendo presión sobre el codo en incorporando un desplazamiento con pie izquierdo hasta lograr desplazar la mano que sujeta el cuello, luego llevamos la mano en dirección al codo lateralmente a la altura de la cadera, colocándola sobre la espalda y con la mano derecha ejercemos presión sobre la mandíbula hacia arriba hasta lograr el desequilibrio, llevando al suelo al oponente.-

J-2°) Sujetando del mismo modo, paso mi brazo derecho entre los dos brazos hasta lograr sujetar la cabeza, rotando mi cuerpo hacia la izquierda con mismo pie e incorporando flexión de piernas con el correspondiente desequilibrio del cuerpo del oponente llevándolo hacia delante hasta darlo vuelta y trabajamos con la mano que en principio teníamos sujeta.

J-3°) Sujetando con mano izquierda la palma de la mano que esta por delante, colocando el pulgar y haciendo presión sobre la misma; con los dedos de la otra mano los coloco sobre la nuez, haciendo presión sobre la misma con combinación torciendo la muñeca dominada hasta lograr derribar al oponente, con el fin de inmovilizarlo.

AGARRE DE ATRÁS

DEFENSA SOBRE LOS BRAZOS

K) Una vez sujetado mantengo el aire por un instante, y sorpresivamente lo dejo escapar bruscamente por la boca combinando al mismo tiempo una flexión de piernas y al mismo tiempo desplazo los brazos hacia fuera, logrando romper el agarre; luego con mano derecha sujeto palma de mano izquierda pasando mi cuerpo por debajo del brazo incorporando mano izquierda sobre el codo del brazo que domino a fin inmovilizar el cuerpo del oponente

DEFENSA POR DEBAJO DE LOS BRAZOS

L) Una vez dominado, con mi mano sujeto uno o dos dedos de la mano que tengo por encima e incorporando la otra mano comienzo a torcer la muñeca hasta lograr llevarlo al suelo colocándolo boca a bajo para poder inmovilizarlo.

DEFENSA POR DEBAJO DEL LOS BRAZOS Y CABEZA

LL-1) Una vez sujetado, extendiendo los brazos hacia arriba, incorporando la cabeza con un ligero movimiento hacia atrás y me arrojo sorpresivamente hacia abajo, deslizando mi torso sobre los brazos del oponente; una vez en el suelo trato de dominarle un tobillo con mis manos, a fin de aplicarle un torniquete hasta llevarlo al suelo, colocándolo boca a bajo, cruzándole las pierna haciéndole presión hacia delante para inmovilizarlo.-

LL-1) Una vez sujetado, bajo los brazos y con mis manos trato de dominarle algún dedo a fin de aplicarle una torsión con el propósito de romper el agarre, una vez desprendida la mano la sujeto con la otra realizando un torniquete hasta lograr llevarle el brazo detrás de la espalda y continuar con la defensa.

