

# CINTURÓ GROC - 5º Kyu



## PROGRAMA OFICIAL DE DEFENSA PERSONAL

FONAMENTS KIHON	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definició i contingut de la nostra defensa personal (Pdf)</li><li>• Objectiu concret de la defensa personal (Pdf)</li><li>• Desplaçaments (rosa dels vents).</li><li>• Ayumi ashi/tsugi ashi (tsuri ashi) Test taló aixecat.</li><li>• Tai sabaki, totes direccions.</li><li>• Ukemis: ushiro, mae maware. Caigudes d'esquena i endavant rodant.</li><li>• Guardies: activa i passiva</li></ul>
AGRESSIONS BÀSIQUES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empentes: a una mà, dos mans amb desplaçaments.</li><li>• Agafades: simples a canell i coll en 360º<ol style="list-style-type: none"><li>1. De mà a mà; 2 pràctiques.</li><li>2. A mà creuada; 2 pràctiques.</li><li>3. A coll; 2 pràctiques.</li></ol></li><li>• Agafades: Dos mans a canells, canell-braç i coll en 360º<ol style="list-style-type: none"><li>1. A dos mans: 2 pràctiques.</li><li>2. A mà - braç; 2 pràctiques.</li></ol></li></ul>
AGRESSIONS COMBINADES	<ul style="list-style-type: none"><li>• A paret o cantonada; 2 pràctiques.</li><li>• Amb amenaça de cop: 3 pràctiques.</li></ul>
TÈCNIQUES I DEFENSES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posicions d'immobilitzacions: Kesa i Shiho gatame</li><li>• Defensa al terra:<ol style="list-style-type: none"><li>1. A cavall; 2 pràctiques.</li><li>2. Entre cames; 1 pràctica</li><li>3. Des del costat; 3 pràctiques</li><li>4.</li></ol></li></ul>
APLICACIONS I SIMULACIONS (BUNKAI)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amb empenta per l'esquena:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mae maware ukemi girant + Oi tsuki (cama avançada)</li></ol></li><li>• Amb empenta pel davant:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ushiro ukemi i ens agafent mà a la solapa; resposta cop mà oberta (cama endarrere)</li></ol></li></ul>
MÈTODES D'ENTRENAMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amb un sol oponent:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mètodes d'entrenament 1 i 2</li></ol></li></ul>