



**FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLÍMPICAS  
Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**

C/ Arnós de Escalante, 12 bajo - 28017 Madrid - Tlf.: +34 914061666 - Fax: +34 914061675



Webmaster

# PROGRAMA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL DE 1º A 6º DAN



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1er DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 FUNDAMENTOS:**

Saludos / Posición / Guardias / Caídas / Desplazamiento

### **U.E. 2 TÉCNICAS DE GOLPEO:**

Formas de golpeo, tren superior:

- Directo de izquierda
- Directo de derecha
- Gancho
- Golpe circular

Formas de golpeo, tren inferior:

- Mae Geri
- Yoko Geri

### **U.E. 3 TÉCNICAS DE LUXACIÓN:**

De muñeca:

- Sankyo
- Kote Gaeshi
- Ikkyo
- Nikyo
- Gokyo

### **U.E. 4 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

- O Soto Gari
- Ko Soto Gari
- O Soto Otoshi
- Ippon Seoi Nage
- Morote Seoi Nage
- Hiza Guruma



### **U.E. 5 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

- Kata Juji Jime
- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji Jime
- Hadaka Jime

### **U.E. 6 INMOVILIZACIONES:**

Hon Kesa Gatame

### **U.E. 7 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Interpelaciones  
Cacheo en situación normal  
Engrillear en situación normal  
Primera conducción con grilletes  
Segunda conducción con grilletes  
Tercera conducción con grilletes

### **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirán también los tres primeros grupos del primer Kata de Defensa Personal Policial.



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 ARMAS NATURALES:**

Mano  
Antebrazo  
Codo  
Rodilla  
Pie  
Hombro  
Cabeza

### **U.E. 2 TECNICAS GOLPEO**

Formas de golpeo, tren superior:

- Shuto
- Haito
- Uraken
- Empi
- Teisho

Formas de golpeo, tren inferior:

- Mawashi Geri
- Mae Hiza Geri
- Mawashi Hiza Geri
- Ushiro Geri

### **U.E. 3 TECNICAS DE LUXACION:**

- Shiho Nage
- Ude Garami
- Ude Gatame
- Juji Gatame



#### **U.E. 4 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

- Uchi Mata
- Harai Goshi
- Sasae Tsurikomi Ashi
- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari

#### **U.E. 5 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

- Kata Te Jime
- Tsukkomi Jime

#### **U.E. 6 INMOVILIZACIONES:**

- Kami Shiho Gatame
- Yoko Shiho Gatame

#### **U.E. 7 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Control de seguridad  
Engrilletamiento doble en situación normal

#### **U.E. 8 KOBUDO POLICIAL:**

Partes del Bastón Policial  
Formas de transporte y extracción  
Extracción de personas del interior de vehículos  
kubotan

#### **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también el primer Kata de Defensa Personal Policial.



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 TÉCNICAS DE PARADAS Y ESQUIVAS:**

- Age Uke
- Juji Uke
- Soto Uke
- Uchi Uke – Ude Uke
- Hiza Uke
- Sokuto Uke
- Tai Sabaki

### **U.E. 2 TÉCNICAS DE LUXACION:**

- Waki Gatame
- Hara Gatame
- Hiza Gatame

### **U.E. 3 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

- Tai Otoshi
- Kata Guruma
- Morote Gari

### **U.E. 4 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

- Sankaku Jime
- Okuri Eri Jime

### **U.E. 5 INMOVILIZACIONES:**

- Tate Shiho Gatame



## **U.E. 6 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Situaciones de la Intervención policial  
Detenciones al paso en situación de alerta  
Engrillear en situación de alerta  
Colocación de lazos de seguridad  
Colocación de manillas de seguridad  
Forma de quitar grilletes con la máxima seguridad  
Detenciones al paso en situación de peligro  
Engrillear en situación de peligro

## **U.E. 7 KOBUDO POLICIAL:**

Ejercicios de habilidad  
Resolución de resistencias pasivas

## **U.E. 8 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:**

Defensa desde el suelo

## **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, como el segundo Kata de Defensa Personal Policial.



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:**

Luxación de cadera  
Luxación de hombro

### **U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

- Tomoe Nage
- Yoko Guruma
- Ura Nage
- Tani Otoshi
- Kani Basami

### **U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

- Kata Ha Jime
- Hadaka Ha Jime
- Sode Guruma Jime

### **U.E. 4 INMOVILIZACIONES:**

Kuzures

### **U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Engrillear en situación de peligro base  
Engrilletamiento doble en situación de peligro

### **U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:**

Tipos de bastones policiales



## **U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:**

Presiones y pellizcos. Aplicación práctica  
Manejo de cuchillo

### **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, como el segundo Kata de Defensa Personal Policial.



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:**

Ashi Garami

### **U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

Kibisu gaeshi

### **U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

Sankaku jime

### **U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Detención al paso: traumática y normal.

### **U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:**

Cielo seis.

Proyección con bastón, reducción al suelo, formas de levantar y conducción.

Conducción en violín.

### **U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:**

Reducción policial ante agarres básicos

### **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, el segundo Kata de Defensa Personal Policial y el primero de Kobudo Policial.



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN** **DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL** **(Vía Técnica)**

### **U.E. 1 TÉCNICAS DE LUXACION:**

Presa dolorosa al talón de aquiles.

### **U.E. 2 TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:**

Kuchiki taoshi

### **U.E. 3 TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN:**

Okuri eri jime  
Do jime

### **U.E. 5 TÉCNICAS DE DETENCIÓN:**

Situaciones de la intervención policial.

### **U.E. 6 KOBUDO POLICIAL:**

Proyección con bastón policial por el cuello.  
Por la espalda.  
Por las piernas.

### **U.E. 7 DEFENSA PERSONAL POLICIAL:**

Defensa desde el suelo.

### **EXAMEN:**

Se pedirá cualquiera de las técnicas anteriormente descritas, así como encadenamientos Pie-Suelo y combinaciones, terminando siempre en cualquiera de las técnicas de la operativa policial.

Se pedirá también tanto el primer Kata, el segundo Kata de Defensa Personal Policial y el primero de Kobudo Policial.