



PROGRAMA TÉCNICO DEFENSA POLICIAL MILITAR 2017

NIVEL I DEFENSA POLICIAL MILITAR 2017

DACHI WAZA	SHINTAI WAZA	UKEMI WAZA	KOGEKI WAZA	NAGE WAZA	NE WAZA	KANSETSU WAZA	SHITAI	SHIME WAZA	GERI WAZA
HEISOKU DACHI	AYUMI ASHI	MAE UKEMI	JAB	O GOSHI	KAMI SHIHO GATAME	KOTE GAESHI	SHUTO	KATA TE JIME	MAE GERI
MUSUBI DACHI	SURI ASHI	USHIRO UKEMI	CROCHET	KOSHI GURUMA	HON KESA GATAME	UDE GATAME	HAITO	TSUKKOMI JIME	YOKO GERI
HEIKO DACHI	TSUGGI ASHI	MAE MAWARI UKEMI	HOOK	IPPON SEOI NAGE	KATA GATAME	SHIHONAGE	TEISHO	HADAKA JIME	MAWASI GERI
HACHJI DACHI	TAI SABAKI	USHIRO MAWARI UKEMI	UPPERCUT	MOROTE GARI	TATE SHIHO GATAME	IKKYO	KAKUTO	KATA JUJI JIME	USHIRO GERI
MOTO DACHI	TENKAI ASHI	YOKO MIGI UKEMI	SWING	O SOTO GARI	YOKO SHIHO GATAME	NIKYO	TETSUI	NAMI JUJI JIME	MAE HIZA GERI
RENOJI DACHI		YOKO HIDARI UKEMI	SNAP	O SOTO OTOSHI	DAKI WAKARE	SANKYO	URAKEN	GYAKU JUJI JIME	MAWASHI HIZA GERI

NIVEL II DEFENSA POLICIAL MILITAR 2017

DACHI WAZA	GRILLETES	BUKI WAZA (ARMAS)	KOGEKI WAZA	NAGE WAZA	UKE WAZA	KANSETSU WAZA	SHITAI	SHIME WAZA	GERI WAZA
KAKE DACHI	NORMALIDAD	KOGEKI WAZA	SHOMEN UCHI	KUCHIKI TAOSHI	AGE UKE	HARA GATAME	JODAN	OKURI ERI JIME	MIKAZUKI GERI
KIBA DACHI	PELIGRO	UKE WAZA	YOKOMEN UCHI	TAWARA GAESHI	JODAN JUJI UKE	ASHI GATAME	CHUDAN	KATA HA JIME	URA MIKAZUKI GERI
SHIKO DACHI	BRIDAS/LAZOS	KANSETSU WAZA	MAE TSUKI	KO SOTO GARI	UCHI UKE	KOTE GATAME	GEDAN	SODE GURUMA JIME	KAKATO GERI
ZEN KUTSU DACHI		KATAME WAZA	OI TSUKI	HARAI GOSHI	SOTO UKE	ASHI KANSETSU GATAME	EMPI	DO JIME	URA MAWASHI GERI
KO KUTSU DACHI		KAESHI WAZA	GYAKU TSUKI	TAI OTOSHI	GEDAN JUJI UKE	JUJI GATAME	HIZA		KIN GERI
SANCHIN DACHI		SINAWALI DRILL 6-10		TSURI GOSHI	GEDAN BARAI	UDE GARAMI	HARA		

NIVEL III DEFENSA POLICIAL MILITAR 2017

DACHI WAZA	TANTO	SINAWALI	KOGEKI WAZA	NAGE WAZA	UKE WAZA	KANSETSU WAZA	SHITAI	SHIME WAZA	GERI WAZA
HANGETSU DACHI	KOGEKI WAZA	DRILL 11-15	KATATE DORI	KATA GURUMA	SOKUTO OSAE UKE	JUJI GARAMI	MATA	SANKAKU JIME	HIZA GERI
SEISHAN DACHI	UKE WAZA		RYOTE DORI	UCHI MATA	SOKUTEI OSAE UKE	YONKIO	KUBI	USHIRO SANKAKU	MAE TOBI GERI
TSURU ASHI DACHI	KATAME WAZA		MUNE DORI	TANI OTOSHI	ASHIBO UKE	GOKYO	MEN	YOKO SANKAKU	YOKO TOBI GERI
NEKO ASHI DACHI	KAESHI WAZA		KATA DORI	KANI BASAMI	SUKUI UKE	KOTE GATAME	YUBI	JIGOKU JIME	YOKO FUMIKOMI
TEIJI DACHI			RYOKATA DORI	O SOTO GURUMA		USHIRO ASHI GARAMI	ATAMA	KAGATO JIME	YOKO FUMIKIRI
				O UCHI GARI		KANUKKI GATAME	ASHI		

GRADOS SUPERIORES 2017

CINTURON NEGRO 1º DAN	CINTURON NEGRO 2º DAN	CINTURON NEGRO 3º DAN	CINTURON NEGRO 4º DAN	CINTURON NEGRO 5º DAN
OCHO TÉCNICAS LIBRES	CUATRO TÉCNICAS A MANOS VACIAS	CUATRO TÉCNICAS A MANOS VACIAS	CUATRO TÉCNICAS A MANOS VACIAS	CUATRO TÉCNICAS A MANOS VACIAS
SINAWALI DRILL 01-20	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA BLANCA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA BLANCA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA BLANCA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA BLANCA
KUMITE (BOXEO)	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA CORTA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA CORTA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA CORTA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA CORTA
	SINAWALI DRILL 01-25	CUATRO TÉCNICAS DE DESARMES	CUATRO TÉCNICAS DE DESARMES	CUATRO TÉCNICAS DE DESARMES
	KUMITE (KICK - BOXING)	SINAWALI DRILL 01-30	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA LARGA	CUATRO TÉCNICAS CON ARMA LARGA
		KUMITE (LUCHA SAMBO)	SINAWALI DRILL 01-35	CUATRO TÉCNICAS CON ARMAS COMBINADAS
			KUMITE (COMBAT SAMBO)	SINAWALI DRILL 36-40
				KUMITE (ARTES MARCIALES MIXTAS)