# 3ª KATA DE DEFENSA PERSONAL POLICIAL

La tercera Kata de Defensa Personal Policial es un estudio básico de la utilización del **Grillete Rígido**.

Para la realización de *esta Kata se necesitan dos Ukes y un ayudante*.

- ***TORI* llevará tres Grilletes Rígidos, uno de los cuales irá en una funda porta grilletes, con posibilidad de desplazarse por el cinturón**, y
- **UKE** llevará **un cuchillo en la mano derecha y a la altura del cinturón y una pistola dentro de la Kurka.**

La entrada se efectuará de forma que

- **Tori entrará por la izquierda** del Tribunal y los dos Ukes y el ayudante por la derecha del mismo.
- **Se saludará al Tribunal**, y Tori y Uke se aproximarán hasta unos seis metros uno del otro, en donde se efectuará
- **el saludo de rodillas**. Una vez efectuado el saludo, Tori y Uke dejarán los útiles que portan en la zona roja que delimita una tatami de competición, para lo cual se arrodillarán y dejarán **dos grilletes (Tori)** y **un cuchillo y la pistola ( Uke)** (los cuales nunca tendrán el filo, ni la punta, ni la boca de fuego hacia el Tribunal).

La no observancia de estas normas dará lugar a un error grave en el desarrollo de la Kata.

Posteriormente, y a la vez, se levantarán de forma que nunca darán la espalda al Tribunal, y se

- aproximarán hasta los seis metros (donde se ha realizado el saludo anterior),

- **para proceder a abrir la Kata** (dando un paso hacia delante con el pie izquierdo). Aproximándose posteriormente hasta el centro, en donde se desarrollarán todos los movimientos.

Durante el desarrollo del Kata, nunca se desplazarán hacia atrás para llegar a las posiciones de partida.

Cuando Tori proceda a recoger el grillete lo realizará de la siguiente forma:

- **cuando *recoge el grillete entre grupos*, Tori, se arrodillará completamente,** para colocárselo en el porta grilletes.
- Y **cuando Tori *recoge el grillete entre movimientos de un mismo grupo*, apoyará la rodilla izquierda.**

## 1º GRUPO

Este primer grupo **se realizará de forma continuada, es decir, sin paradas entre movimientos**. Antes de la aproximación, Tori extraerá el grillete del porta grillete, y se aproximará con el grillete rígido en la mano izquierda.

1. **KOTE GAESHI.**
   - Uke se aproximará a Tori, e intentará agarrarle **con la mano izquierda.**
   - Tori, **empuñando el grillete rígido CON LA MANO IZQUIERDA**,

- **se desplazará hacia la derecha**, mientras sujeta la muñeca de Uke con su mano derecha,
- aplicando la **manilla inferior en el dorso** de dicha mano con el fin de proyectarlo al suelo.
- Uke se levantará rápidamente quedándose en la posición en la que se encuentra.

2. **SAKYO.**
   - Cuando Uke se levante, **intentará agarrar nuevamente a Tori** con su **mano derecha**.
   - Tori, que se encontrará en este momento a la derecha del Tribunal debido a su desplazamiento, llevará **el grillete en LA MANO DERECHA**,
   - aplicando la **empuñadura en el dorso de la mano de Uke para realizarle Sankyo** .
   - A continuación realizará **una conducción**, para
   - terminar en **proyección.**
   - Uke realizará **caída hacia delante** volteando (Mae Mawari Ukemi).

3. **UDE GARAMI**.
   - Uke se levantará rapidamente e irá a por Tori,
   - Tori le esperará con el **grillete rígido en LA MANO IZQUIERDA**.
   - Uke agarrará a Tori de la solapa **con su mano derecha**.

- Tori aplicará la manilla superior del grillete rígido en la muñeca derecha de Uke, **realizándole Ude Garami**, y
- **reduciéndole al suelo**, para lo cual, girará y
- **esposará completamente** a Uke, para posteriormente
- **levantarlo** y
- **CONDUCIRLO POR EL GRILLETE** fuera de la zona roja.

A continuación, Tori irá a por otro grillete rígido, para lo cual, se **arrodillará completamente** y se **colocará el grillete en el porta grilletes**. Se levantará, y en ese momento entrará el otro Uke, para aproximarse a la zona central. **Tori cogerá el grillete con LA MANO DERECHA.**

## 2º GRUPO

1. **AGARRE DEL CUELLO CON LAS DOS MANOS**
   - Uke intentará **estrangular a Tori con ambas manos**.
   - Tori, con el grillete rígido **EN LA MANO DERECHA**, **presionará** con la manilla inferior **en el plexo solar** y
   - a la vez que **sujetándole el codo derecho**
   - lo **proyectará** con **O Soto Gari**.

2. **AGARRE SOLAPA TIRANDO PARA GOLPEAR**
    - Uke se levantará rápidamente, y
    - agarrando a Tori de **la solapa derecha con su mano izquierda,** intentará golpearle con puño derecho.
    - Tori, con el **grillete rígido en LA MANO DERECHA**,
    - aplicará la empuñadura en **el *radio*** de Uke **proyectándole al suelo**.

3. **AGARRE DE SOLAPA EMPUJANDO**
    - Uke se levantará rápidamente, y
    - con **la mano derecha, empujará a Tori** el cual,
    - **manteniendo el grillete rígido en la MANO DERECHA**,
    - aplicará la **empuñadura en el *Cúbito*** de Uke reduciéndole al suelo,
    - para continuación **esposarlo en el suelo** ,
    - **cachearlo , introduciendo el brazo por los grilletes** y
    - **Conducirlo** mediante
    - **la tercera conducción** fuera de la zona de trabajo.

Tori irá a por el otro grillete, para lo cual, se arrodillará completamente y se colocará el grillete rígido en el porta grilletes. **Cuando se levante, entrará el otro Uke en la zona de combate**.

# 3º GRUPO

1. **AGARRE DE LA MUÑECA DERECHA CON LA MANO DERECHA**
   - Tori al aproximarse a Uke, **sacará el grillete rígido del porta grilletes**, llevándolo en **LA MANO DERECHA** .
   - Cuando **Uke** esté junto a Tori, le **sujetará la muñeca derecha.** Entones,
   - Tori **fijará los dedos de la mano de Uke**, para
   - **pasar el grillete sobre el antebrazo, produciéndole una luxación en "Z"**. Uke abandonará golpeándose dos veces en la pierna.

2. **AGARRE DE LA MUÑECA DERECHA CON LA MANO IZQUIERDA**.
   - **Tori, llevará el grillete rígido en LA MANO DERECHA**, cuando
   - Uke **le sujete la muñeca derecha con su mano izquierda**. A continuación,
   - se **realizará una suelta básica**,
   - para llevar **la manilla inferior y el cuerpo del grillete** rígido **al codo de Uke** y de esa forma reducirlo al suelo,

- realizando **con el pie en la espalda un control** en el suelo sin grilletes.

Uke abandonará en el suelo.

3. **AGARRE DE LA MUÑECA IZQUIERDA CON LA MANO IZQUIERDA**
    - **Tori, llevará el grillete rígido en su MANO DERECHA** , cuando
    - Uke le sujete **la muñeca izquierda con su mano izquierda.**
    - Tori, **fijará con el grillete rígido los dedos de Uke** a la vez, que
    - mediante un desplazamiento, realizará una luxación en "Z" . Uke abandonará.

4. **AGARRE DE LA MUÑECA IZQUIERDA CON LA MANO DERECHA**
    - **Tori, llevará el grillete rígido en la MANO DERECHA**, cuando
    - Uke le sujete **la muñeca izquierda con su mano derecha**.
    - Tori, **realizará un esposamiento en la muñeca de Uke con la manilla superior**
    - **reduciéndole** al suelo mediante una luxación en el codo (Ikkyo).
    - **Tori levantará a Uke con el grillete** de forma que solo esta esposada una muñeca,
    - **conduciéndolo** fuera de la zona de trabajo.

Tori irá a su **zona de armas,** arreglándose la kurka, y cogerá otro grillete rígido, para lo cual, se arrodillará completamente y se colocará el grillete en el porta grilletes.

## 4º GRUPO

1. **DETENCIÓN AL PASO EN SITUACION DE ALERTA POR DELANTE Y CONDUCCION**

Una vez que Tori haya cogido

- el grillete rígido con su mano izquierda, se aproximará al centro del área, con el fin de encontrarse con Uke.
- **Tori llevará el grillete rígido en la MANO IZQUIERDA y a la espalda** .
- Al llegar a la altura de Uke, con su mano derecha, cogerá la mano derecha de Uke y girándole 180 grados en dirección a él,
- le colocará **la manilla inferior** del grillete por el Cúbito para pasárselo posteriormente bajo la axila al omóplato,
- realizándole una conducción en Te Gatame hacia el exterior de la zona de trabajo.

Posteriormente, Tori se dirigirá a su zona de armas para coger un nuevo grillete rígido, para lo cual, **apoyará la rodilla izquierda**

2. **DETENCIÓN AL PASO EN SITUACION DE ALERTA POR DETRAS Y CONDUCCION**

En este movimiento,

- **Uke entrará al tatami por el lugar que ocupaba Tori**, de forma que cuando éste se levante, Uke se encontrará por delante y a su izquierda.
- **Tori llevará el grillete en su MANO IZQUIERDA y escondido bajo la Kurka** .
- Al llegar a la altura de Uke, **con su mano derecha, sujetará la mano derecha de éste colocándole la manilla inferior** (que entrará por el Cúbito) del grillete en la muñeca pasándoselo posteriormente bajo su axila,
- para **conducirlo** fuera de la zona de trabajo en Te Gatame.

Tori se dirigirá a su **zona de armas**, para coger un nuevo grillete rígido, y colocárselo en el porta grilletes.

3. **DETENCIÓN AL PASO EN SITUACION DE PELIGRO POR DETRÁS CON CACHEO Y CONDUCCIÓN**

En este movimiento,

- Uke entrará al tatami **con la mano dentro de la kurka empuñando un arma y por el lugar que ocupaba Tori**.
- De forma que cuando éste se levante, **Uke entrará y le adelantará por su izquierda.**
- Tori llevará **el grillete en el porta grilletes**.

- Al llegar a la altura de Uke, Tori, fijará sus rodillas para proyectarlo de frente, (cuando es proyectado de frente, Uke, por un acto reflejo de poner las manos en el suelo, **lanzará la pistola que empuña con su mano derecha**)
- controlando una de sus rodillas, mediante **una luxación**.
- A continuación, **fijará el codo en la espalda**, y
- **cuando esté completamente controlado**, procederá
- al **esposamiento**. Posteriormente, le realizará
- un **cacheo** para
- **sentarlo**,
- **levantarlo** y
- **conducirlo por los grilletes**, fuera de la zona de trabajo,
- **recogiendo el arma que se encuentra en el suelo**.

Tori se irá arreglando la Kurka en dirección a su **zona de armas,** con el fin de coger otro grillete rígido, por lo que se arrodillará completamente. Simultáneamente, el otro Uke, estará cogiendo el cuchillo, para lo cual, apoyará su rodilla izquierda en el tatami.

Se levantarán los dos a la vez y se aproximarán simultáneamente al centro.

## 5º GRUPO

**EN ESTE GRUPO, UKE LLEVARÁ UN CUCHILLO ESCONDIDO BAJO LA KURKA .**

1. **ESTOCADA FRONTAL**

Uke avanzará hacia Tori, y al llegar a unos

- dos metros, desenfundará el cuchillo, y
- **adelantando la pierna izquierda**, dará una estocada frontal con la derecha, en dirección al estómago de Tori.
- Tori, **Que llevará el grillete en la MANO DERECHA,**
- desplazándose, **fijará el codo de Uke con su mano izquierda** a la vez que
- con su **derecha colocará la manilla superior del grillete rígido** en la muñeca armada.
- Tori se desplazará, y **cambiando la posición de la mano en el codo, realizará una reducción al suelo**, para terminar
- esposándolo en el suelo. A continuación,
- cacheo y
- **Conducción por los grilletes** fuera de la zona de combate.

Tori, dejará en la zona de armas de Uke el cuchillo, para lo cual **apoyará la rodilla izquierda,** y se desplazará a su zona de armas, para recoger otro grillete (quedarán dos grilletes, ya que el

ayudante empezará a quedarse con ellos, no reponiéndolos) , para lo cual, apoyará la rodilla izquierda .

Simultáneamente, otro Uke recogerá el cuchillo, levantándose ambos a la vez para dirigirse al centro.

## 2. ATAQUE DESCENDENTE CON CUCHILLO

- Uke se aproximará a Tori con la mano en el interior de la Kurka empuñando el arma, y al llegar a la distancia de ataque,
- éste desenfundará el cuchillo y
- adelantando su **pierna derecha** descargará su cuchillo contra Tori.
- **Tori, que llevará el grillete rígido en su MANO IZQUIERDA**, realizará
- una canalización con su mano derecha
- A continuación resolución por **Sankyo, colocación del grillete**, y
- reducción al suelo con
- esposamiento final,
- cacheo y
- **conducción por los grilletes**.

Tori, dejará en la zona de armas de Uke el cuchillo, apoyando su rodilla izquierda, y se desplazará a su zona de armas, para recoger el último grillete, para lo cual, apoyará su rodilla izquierda.

## 3. ATAQUE ASCENDENTE CON CUCHILLO

- Uke se aproximará a Tori con la mano en el interior de la Kurka empuñando el arma, y al llegar a la distancia de ataque, éste
- Desenfundará y adelantando su **pierna derecha** descargará el cuchillo contra Tori.
- **Tori llevará el grillete en la MANO IZQUIERDA**.
- Se desplazará **hacia el exterior**,
- fijando con **su mano derecha y la manilla superior del grillete** la muñeca armada de Uke, para
- realizarle **Sihonage.**
- Terminando el **Esposamiento en el suelo**,
- pasando **el grillete por dentro del cinturón**,
- cacheándole y realizándole
- **la tercera conducción** fuera de la zona de combate.

Tori, **deja el cuchillo** en la zona de armas de Uke, y se dirige a su zona **arreglándose la Kurka, para girarse a continuación** Una vez terminado este grupo,

- El otro Uke entrará y recogerá las armas y
- **Tori esperará de pie** (**no recogerá grilletes**, ya que en ese momento no tendrá). A continuación
- **Se cerrará el Kata** (primero atrasarán el pie derecho, y después el izquierdo) para quedarse a la distancia inicial del comienzo.

- Desde la posición de firmes, pasarán a
- **Saludar en el suelo**, para lo cual, colocarán primero la rodilla izquierda, y después la derecha. Una vez realizado el saludo se levantarán, primero con la rodilla derecha y después con la izquierda, para pasar a
- **Saludar al Tribunal** desde posición de pie.
- Para salir, se desplazarán todos hacia atrás, sin dar la espalda al Tribunal.

FEDERACION MADRILEÑA
LUCHA

EL AUTOR.- **JOSE MARIA BENITO GARCIA**.- *Maestro y Cinturón rojo decimo Dan de Defensa Personal Policial , noveno de Sambo-Defensa Personal, 8º Dan de Jiu Jitsu, Defensa Personal Femenina, Kobudo y Kobudo Policial, Sexto Dan de Judo y Defensa Personal,.- Campeón de España Absoluto de Sambo-Defensa Personal y Judo.-.*