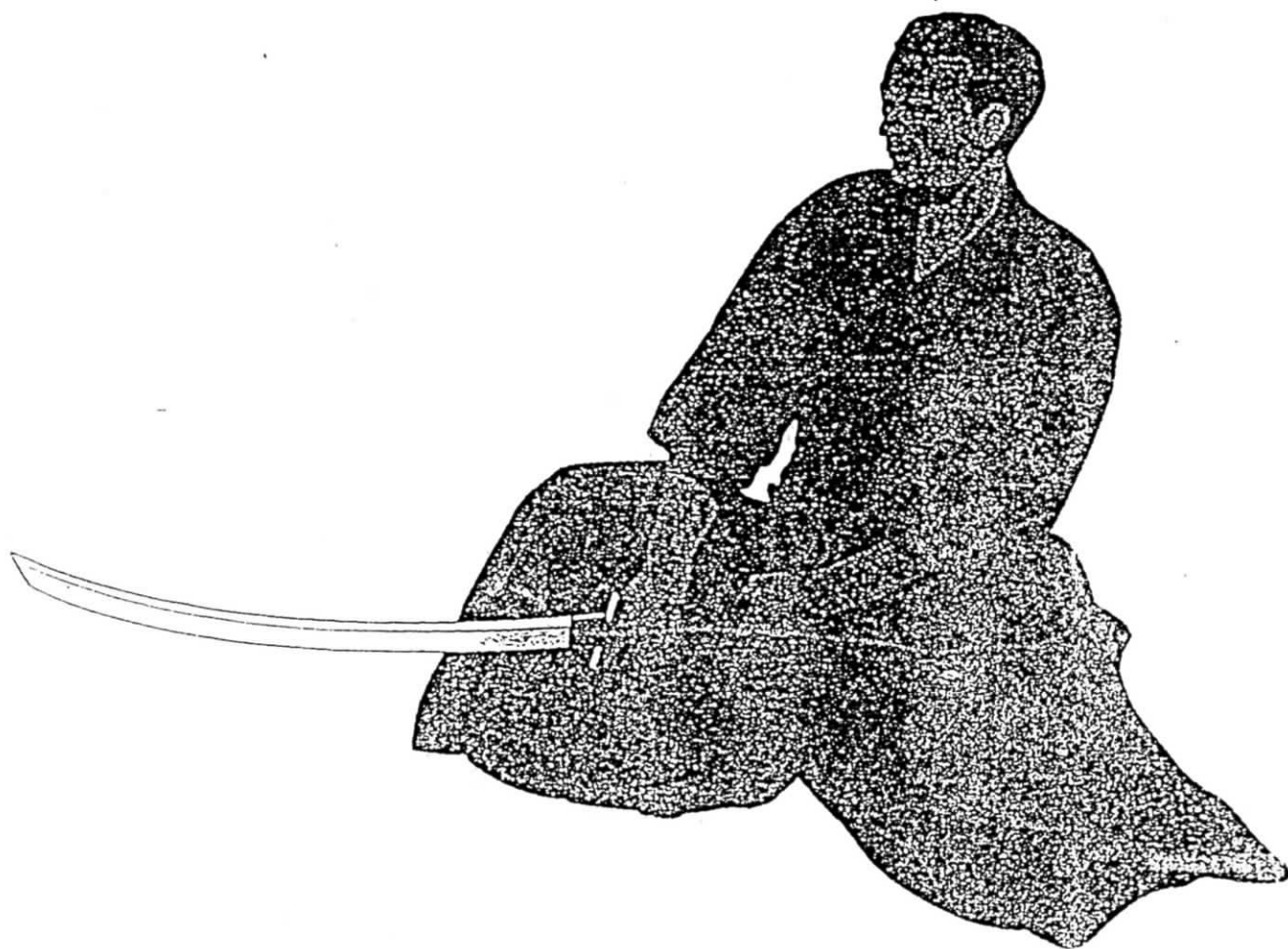


REAL FEDERACION ESPAÑOLA  
DE JUDO Y IDI. AA.



(GOKI) DE JIU-JITSU

# 5° KUY (AMARILLO)

## KIHON: FUNDAMENTOS

XREI: SALUDO

XZA-REI: SALUDO DE RODILLAS

XRITSU-REI: SALUDO DE PIE

## SHISEI: POSTURAS

SEIZA : POSICIÓN DE RODILLAS PARA SALUDO

CHOKU RITSU : POSICION DE PIES PARA SALUDO

SHIZENTAI : POSICION NATURAL

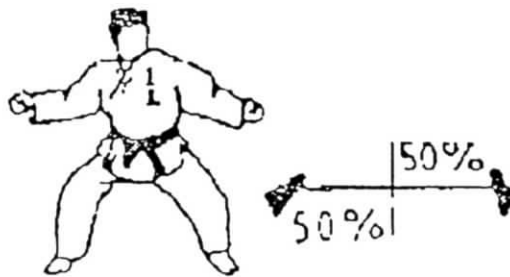
JIGOTAI : POSICIÓN DEFENSIVA (SUMITORI)

SHIKO DACHI : POSICION DEL JINETE

ZENKUTSU DACHI: POSICIÓN AVANZADA



zen kutsu dachi



siko dachi

## SHINTAI: DESPLAZAMIENTOS

TSUGI ASHI: FORMA DE CAMINAR, UN PIE SIGUE AL OTRO.

AYUMI ASHI: FORMA DE CAMINAR, UN PIE CRUZA AL OTRO

TAI SABAKI : DESPLAZAMIENTO CIRCULAR EN DEFENSA



tsugi ashi



ayumi ashi



tai sabaki

**KUMIKATA:** AGARRE FUNDAMENTAL

**UKEMI:** CAIDAS

**USHIRO UKEMI** : CAIDA DE ESPALDAS

**YOKO UKEMI** : CAIDA DE COSTADO

**MAE UKEMI** : CAIDA DE FRENTE

**MAE MAWARI UKEMI:** CAIDA DE FRENTE RODANDO



**ushiro ukemi**



**yoko ukemi**



**mae ukemi**



**mae mawari ukemi**

## ATEMI WAZA: TÉCNICAS DE GOLPES

- MAE TSUKI : GOLPE CON EL PUÑO AVANZADO  
OI TSUKI : GOLPE DE PUÑO AVANZANDO  
GYAKU TSUKI : GOLPE CON EL PUÑO ATRASADO  
MAE GERI : PATADA FRONTAL CON EL PIE AVANZADO  
OI GERI : PATADA FRONTAL CON EL PIE AVANZANDO



mae tsuki



oi tsuki



gyaku tsuki



mae geri

## UKE WAZA: TÉCNICAS DE BLOQUEO

- GEDAN BARAI : BLOQUEO BAJO  
SOTO UKE : BLOQUEO MEDIO DESDE EL EXTERIOR  
UCHI UKE : BLOQUEO MEDIO DESDE EL INTERIOR



gedan barai



uchi uke



soto uke

## NAGE WAZA: TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

O SOTO OTOSHI : GRAN DERRIBO EXTERIOR

UKI GOSHI : CADERA FLOTANTE

KOSHI GURUMA : RUEDA POR LA CADERA



**o soto otoshi**



**uki goshi**

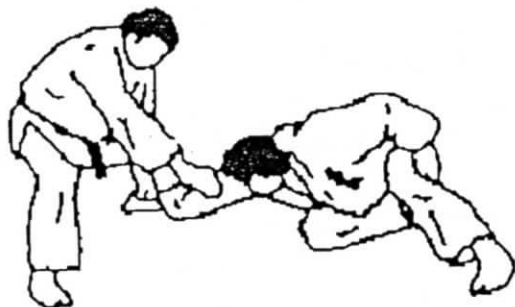


**koshi guruma**

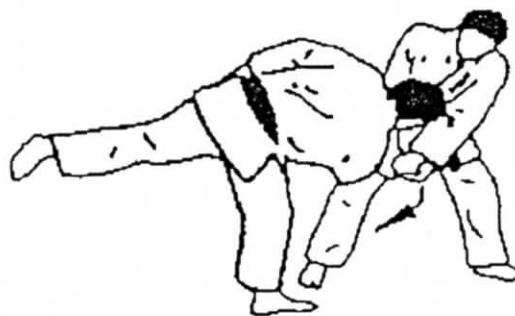
## KATAME WAZA: TÉCNICAS DE LUXACIÓN

IKKYO : LUXACIÓN APLASTANDO EL CODO HACIA EL SUELO

KOTE GAESHI : LUXACIÓN POR GIRO EXTERIOR DE LA MUÑECA



**ikkyo**



**kote gaeshi**

## NE WAZA: TÉCNICAS DE SUELO

POSICIONES BASICAS: KESA - KAMI - YOKO - TATE



kesa



kami



yoko



tate

## BUNKAI: APLICACIONES

TRABAJO MANO A MANO EN 360°

DEFENSA EN 360° CONTRA : EMPUJONES - AGARRES - ESTRANGULACIONES

## KATA:

TSUKI JITSU NO KATA: KATA DE DEFENSAS POR ATEMI DE TREN SUPERIOR.