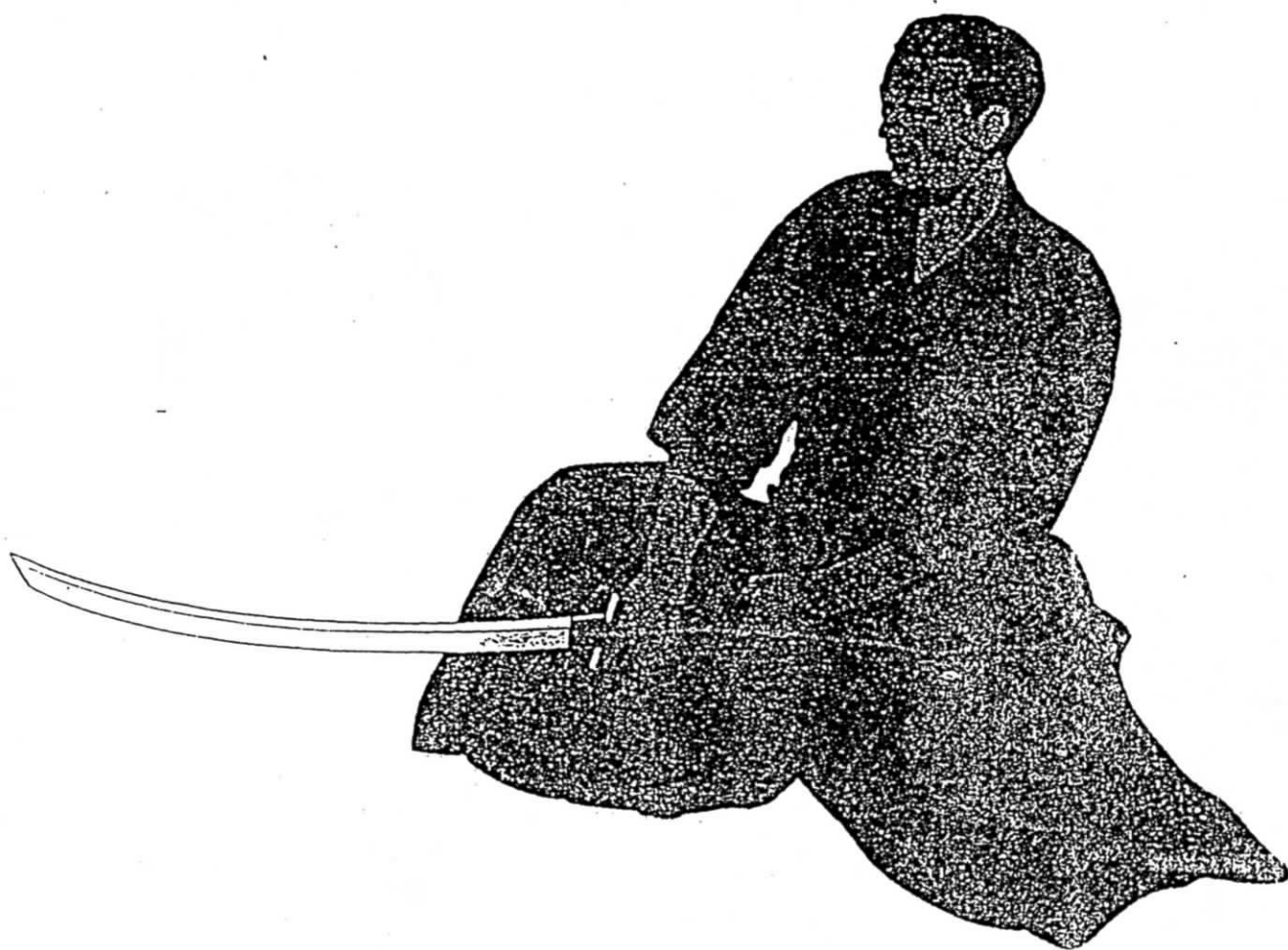


REAL FEDERACION ESPAÑOLA  
DE JUDO Y IDI. AA.



GO-KHO DE JIU-JITSU

# 4° KYU (NARANJA)

KIHON: FUNDAMENTOS

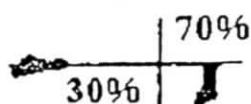
SHISEI: POSTURAS

KOKUTSU DACHI : POSICION ATRASADA

HEIKO DACHI : POSICION CON LOS PIES PARALELOS, ANCHO DE CADERAS



ko kutsu dachi



heiko dachi

UKEMI: CAIDAS

USHIRO MAWARI UKEMI: CAIDA RODANDO HACIA ATRAS

YOKO MAWARI UKEMI : CAIDA RODANDO HACIA EL COSTADO

TRABAJO SOBRE POSICIÓN- POTENCIA- PRECISION

TANDOKU RENSHU: ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS DE FORMA INDIVIDUAL

FUSEGUI KATA: MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA

KUZUSHI: DESQUILIBRIO

TSUKURI: PREPARACION

KAKE : PROYECCION

BASES DE OSAE WAZA: BASES DE LAS TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

ANTICIPACIÓN - MOVILIDAD - PUNTOS DE APOYO - UTILIZACIÓN DEL PESO DEL CUERPO

## ATEMI WAZA: TÉCNICAS DE GOLPES

- URAKEN UCHI : GOLPE DE PUÑO DE REVES  
EMPI UCHI : GOLPES CON EL CODO  
HIZA GERI : GOLPES CON LA RODILLA  
YOKO GERI : PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE  
MAWASHI GERI : PATADA CIRCULAR



mawashi empí uchi



tate empí uchi



otoshi empí uchi



ushiro empí uchi



uraken uchi



hiza geri



yoko geri



mawashi geri

## UKE WAZA: TÉCNICAS DE BLOQUEO

- JYODAN UKE : BLOQUEO A NIVEL ALTO  
NAGASHI UKE : BLOQUEO DESLIZANTE  
SHUTO UKE : BLOQUEO CON EL CANTO DE LA MANO



jyodan uke



nagasui uke



shuto uke

## NAGE WAZA: TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

O UCHI GARI : GRAN SIEGA INTERIOR

KO SOTO GARI : PEQUEÑA SIEGA EXTERIOR

KUBI NAGE : PROYECCIÓN CON AGARRE AL CUELLO Y BLOQUEO DEL PIE

O GOSHI : GRAN CADERA

SEOI NAGE : PROYECCIÓN POR EL HOMBRO



o uchi gari



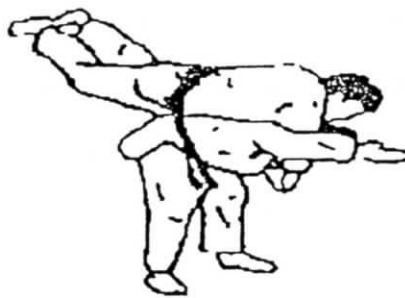
ko soto gari



kubi nage



o goshi



ippon seoi nage



morote seoi nage

## KATAME WAZA: TÉCNICAS DE CONTROL

UDE GATAME : LUXACION AL CODO CON EL BRAZO EXTENDIDO

WAKI GATAME : LUXACION AL CODO CON LA AXILA



waki gatame



ude gatame

## NE WAZA: TÉCNICAS DE SUELO

### OSAE WAZA: TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

HON KESA GATAME: INMOVILIZACIÓN SENTADO. POR EL COSTADO

KAMI SHIO GATAME: INMOVILIZACIÓN DE RODILLAS. POR LOS HOMBROS

YOKO SHIO GATAME: INMOVILIZACIÓN DE RODILLAS. POR EL COSTADO

TATE SHIO GATAME: INMOVILIZACIÓN DE RODILLAS, A CABALLO



hon kesa gatame



kami shio gatame



yoko shio gatame



tate shio gatame

ATEMIS: UKE EN EL SUELO, TORI EN PIE

## BUNKAI: APLICACIONES

HILERA DE COMBATE

DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA

## KATA:

SHINTAI JITSU NO KATA: KATA DE DESPLAZAMIENTOS