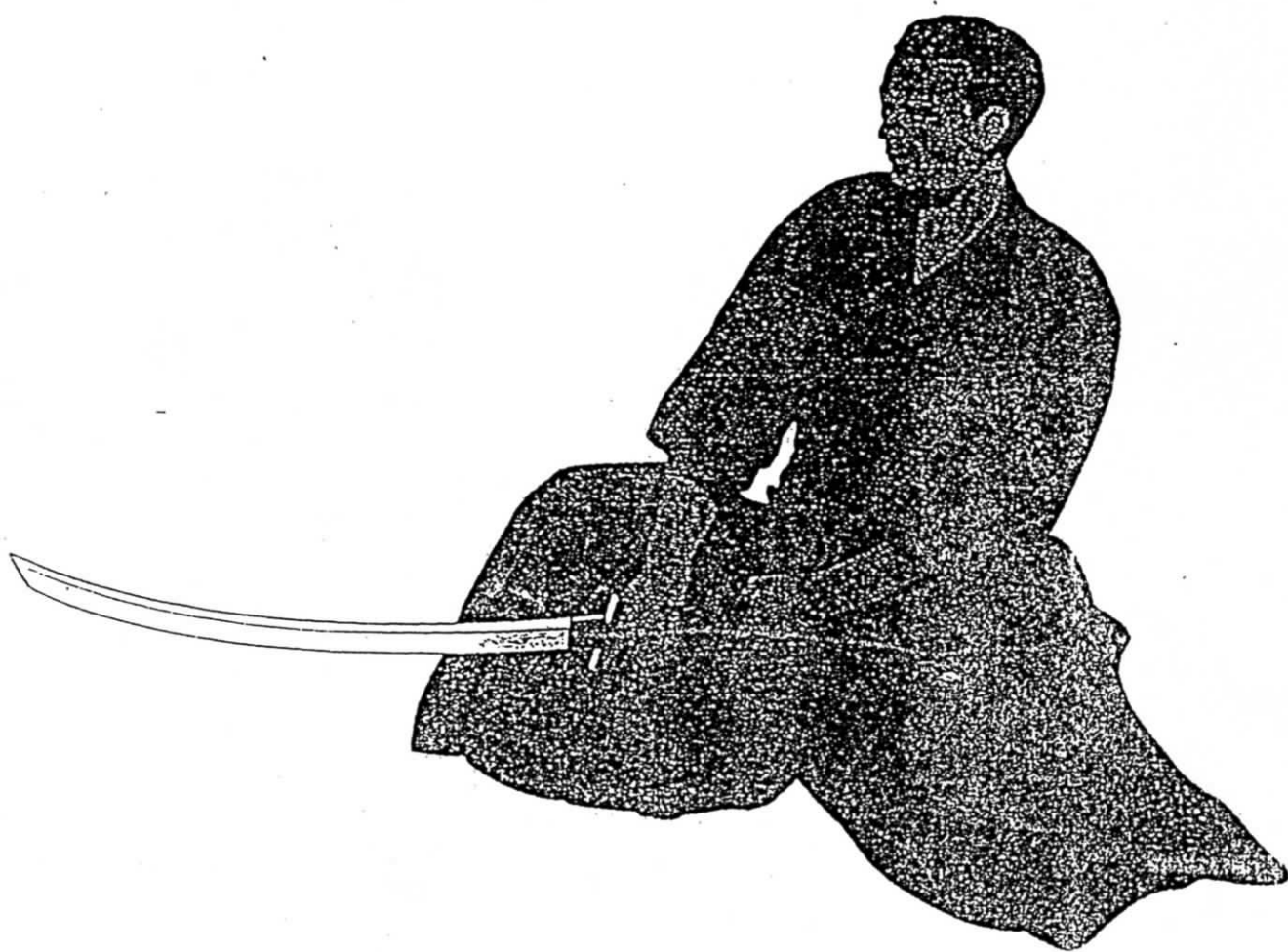


REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE JUDO Y IDI. AA.



GOKIŌ DE JIU-JITSU

2º KYU (AZUL)

KIHON: FUNDAMENTOS

CONOCIMIENTO DEL ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES
ARMAS NATURALES

YAKU SOKU GEIKO: ESTUDIO DE LAS TECNICAS HECHAS EN
DESPLAZAMIENTO

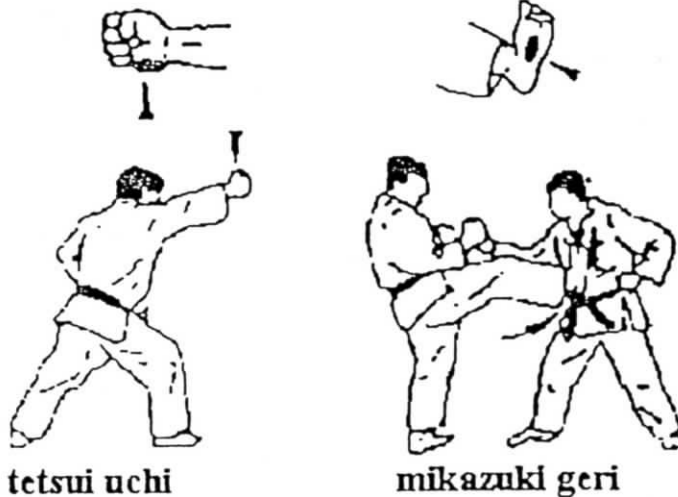
BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA:
CONTROL, DESEQUILIBRIO, PUNTOS DE APOYO

ATEMI WAZA: TÉCNICA DE GOLPES

KAGI TSUKI : GOLPE DE PUÑO AL COSTADO CONTRARIO DEL BRAZO QUE
GOLPEA, POR DELANTE DEL ESTOMAGO

TETSUI UCHI : GOLPE DE PUÑO EN FORMA DE MARTILLO

MIKAZUKI GERI: PATADA CIRCULAR CON LA PLANTA DEL PIE



UIKE WAZA: TÉCNICAS DE BLOQUEO

MOROTE UIKE: BLOQUEO CON DOS MANOS

JUJI UIKE : BLOQUEO EN CRUZ



jyodan juji uke



gedan juji uke



morote uke

NAGE WAZA: TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

O SOTO GARI

: GRAN SIEGA EXTERIOR

SUKUI NAGE

: PROYECCION DE CUCHARA

TSURI GOSHI

: PROYECCION DE CADERA CON AGARRE DEL CINTO POR ENCIMA DEL BRAZO.

TSURI KOMI GOSHI: PROYECCION CON ACCION DE PESCA

HARAI GOSHI

: PROYECCION DE CADERA CON BARRIDO DE PIERNA

SHIHO NAGE

: PROYECCIÓN CON LUXACIÓN DE BRAZO

TAI OTOSHI

: CAIDA DEL CUERPO, VERTICAL



o soto gari



sukui nage



tsuri goshi



tsuri komi goshi



harai goshi



shiho nage



tai otoshi

KATAME WAZA: TÉCNICAS DE LUXACIÓN

- KATA UDE KANSETSU : LUXACIÓN CON EL HOMBRO
JUJI GATAME : LUXACIÓN EN CRUZ
UDE GARAMI : LUXACIÓN DE CODO ENVOLVIENDO Y DOBLANDO CODO
KATA JUJI JIME : ESTRANGULACIÓN EN CRUZ, UN PULGAR DENTRO Y OTRO FUERA DE LAS SOLAPAS
GYAKU JUJI JIME : ESTRANGULACIÓN EN CRUZ, LOS DOS PULGARES POR FUERA DE LAS SOLAPAS
NAMI JUJI JIME : ESTRANGULACIÓN EN CRUZ, LOS DOS PULGARES POR DENTRO DE LAS SOLAPAS.



kata ude gatame



juji gatame



diferentes formas de ude garami

NE WAZA: TECNICAS DE SUELO

CONTROLES SOBRE UKE, TORI EN PIE Y UKE EN EL SUELO



diferentes controles sobre uke, tori en pie y uke en suelo

BUNKAI: APLICACIONES

FIGURAS GEOMÉTRICAS

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS: PIE – SUELO – PIE

KATA:

NAGE JITSU NO KATA: KATA DE PROYECCIONES