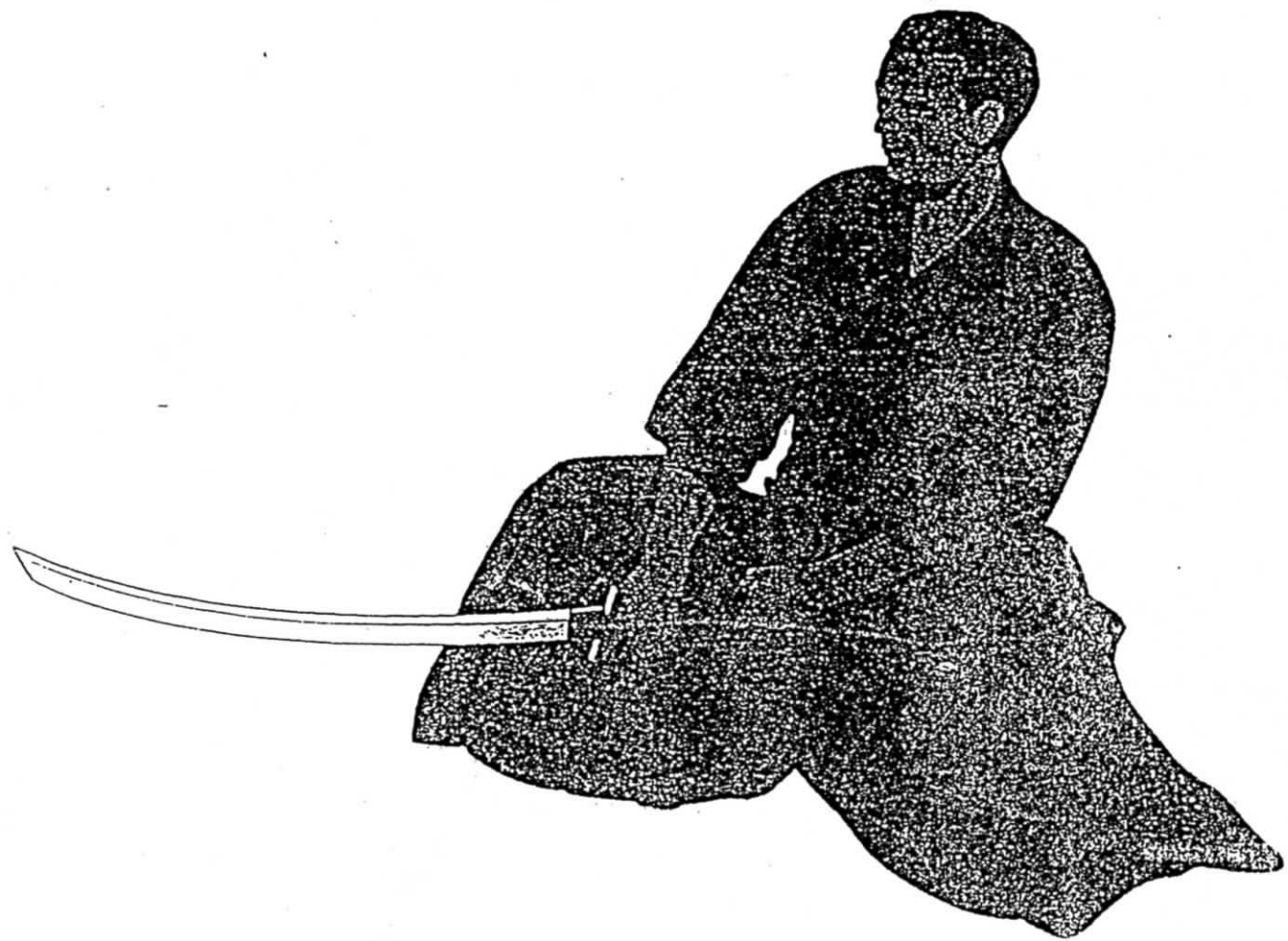


REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE JUDO Y IDO, A.A.



GOKIO DE JIU-JITSU

1º KYU (MARRON)

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO (anexo 1)

KEAGE : ASCENDENTE

KEKOMI : PENETRANTE

KEBANASHI: PERCUTANTE

BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA:

CONTROL

PALANCAS

PUNTOS DE APOYO

ATEMI WAZA: TECNICAS DE GOLPES

AGE TSUKI : PUÑETAZO ASCENDENTE

URA TSUKI : PUÑETAZO CON DORSO HACIA ABAJO

MAWASHI TSUKI : PUÑETAZO CIRCULAR

URA MAWASHI GERI : PATADA INVERSA, CIRCULAR



age tsuki



ura tsuki



mawashi tsuki

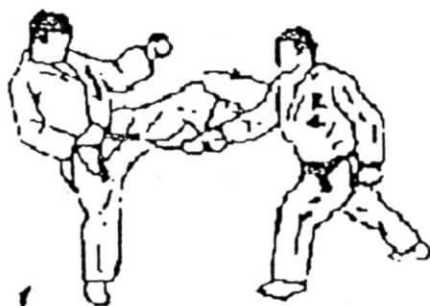


ura mawashi geri

UKE WAZA: TECNICAS DE BLOQUEO

MIKAZUKI GERI UKE : BLOQUEO DE PATADA CIRCULAR CON PLANTA DEL PIE

ASHIBO UKE : BLOQUEO CON PIERNA Y BRAZO A LA VEZ (BOXEO TAI)



mikazuki geri uke



ashibo uke

NAGE WAZA: TECNICAS DE PROYECCIÓN

- DE ASHI HARAI : BARRIDO LATEAL DEL PIE QUE AVANZA
OKURI ASHI HARAI : BARRIDO LATERAL DE LOS DOS PIES
KOSHI NAGE : PROYECCIÓN POR LA CADERA
IRIMI NAGE : PROYECCIÓN CON CAMBIO DE DIRECCIÓN



de ashi harai



koshi nage



okuri ashi harai



irimi nage

KATAME WAZA: TECNICAS DE CONTROL

- OKURI ERI JIME : ESTRANGULACIÓN POR LA ESPALDA CRUZANDO SOLAPAS
KATA HA JIME : ESTRANGULACIÓN POR LA ESPALDA CON CONTROL DEL BRAZO
HARA GATAME : LUXACIÓN AL CODO CON EL ESTOMAGO



okuri eri jime



kata ha jime



hara gatame

NE WAZA: TECNICAS DE SUELO

TORI YUKE EN CUALQUIER POSICIÓN,
APLICAR: ATEMIS – PRESIONES – PELLIZCOS – VOLTEOS
CONTROLES

BUNKAI: APLICACIONES

PASILLO DE COMBATE
DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON EL BRAZO:
LATERALES Y POR LA ESPALDA.

KATA:

OMOTE JITSU NO KATA : KATA DE ANTICIPACIÓN O ACTIVACION DE ESTIMULOS

1º KYU (MARRON)

(ANEXO 1)

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO:

▪ FACTORES A CONSIDERAR:

1. GRADO DE PELIGROSIDAD
2. NUMERO DE ATACANTES
3. ATAQUE CON O SIN ARMAS
4. LUGAR, AMBIENTE Y HORARIO

▪ PAUTAS A SEGUIR:

1. MANTENER LA MÁXIMA CONCENTRACIÓN EN EL MOMENTO DEL ATAQUE Y DE REALIZAR LA DEFENSA
2. PREPARACIÓN PARA LA SORPRESA
3. ANTICIPACIÓN AL ACONTECIMIENTO
4. ACTUAR A PESAR DEL DOLOR

▪ UTILIZACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

1. GUARDAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
2. MANTENER LA TRANQUILIDAD CON RESPIRACIÓN PAUSADA Y PROFUNDA
3. GOLPEAR SIEMPRE PRIMERO Y HACIENDO KI-AI
4. TERMINACIÓN DE LA DEFENSA CON EL CONTROL DEL ARMA EN NUESTRO PODER.