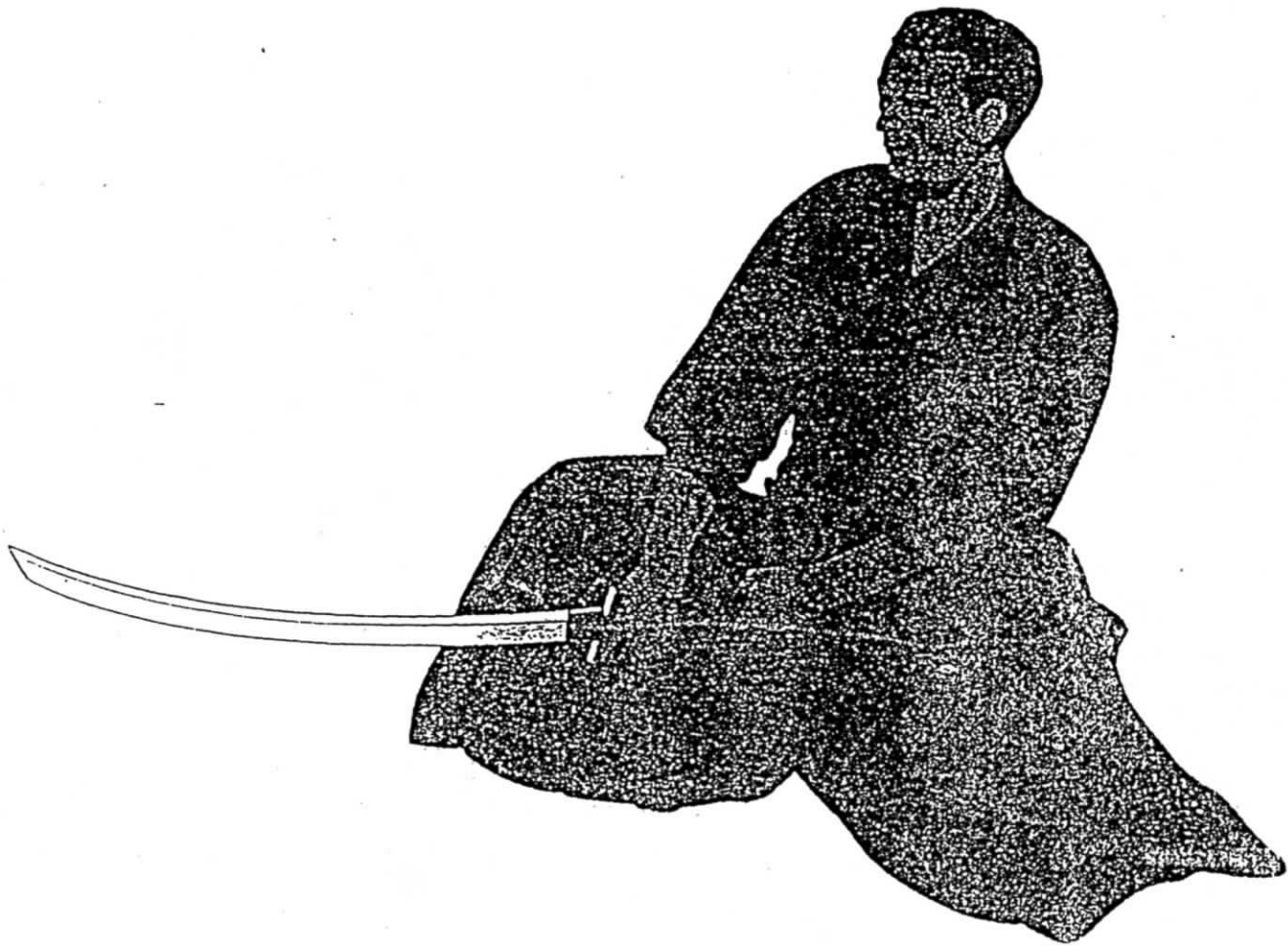


REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE JUDO Y IDI. AA.



(GOKIO) DIE JIU-JITSU

C.N. 3º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

TRABAJOS CON ARMA BLANCA

GO NO SEN WAZA: TECNICAS DE CONTRA

ATEMI WAZA: TECNICAS DE GOLPES

MOROTE TSUKI : GOLPE DE PUÑO CON LOS DOS MANOS

MAE TOBI GERI : PATADA FRONTAL EN SALTO

USHIRO URA MAWASHI GERI: PATADA CIRCULAR DE REVES, CON GIRO



morote tsuki



mae tobi geri

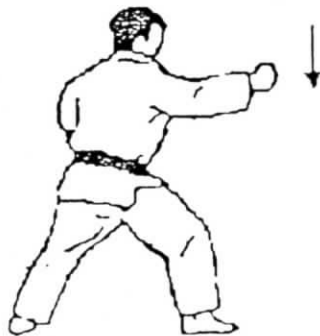


ushiro ura mawashi geri

UKE WAZA: TECNICAS DE BLOQUEO

TETSUI UKE : BLOQUEO CON EL PUÑO EN FORMA DE MARTILLO

OTOSHI UKE : BLOQUEO DESCENDENTE DE ANTEBRAZO



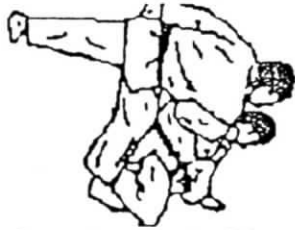
tetsui uke



otoshi uke

NAGE WAZA: TECNICAS DE PROYECCIÓN

- SEOI OTOSHI : PROYECCIÓN POR UN HOMBRO, CON RODILLA/S EN EL SUELO
KUCHIKI TAOSHI : PROYECCIÓN EMPUJANDO, AGARRANDO TALON CON LA MANO
ASHI GURUMA : RUEDA POR LA PIERNA
UTSURI GOSHI : PROYECCIÓN CON GIRO SOBRE LA CADERA
KAITEN NAGE : PROYECCIÓN HACIENDO RODAR A UKE
KANI BASAMI : PROYECCIÓN HACIENDO TIJERA



ippón seoi otoshi



kuchiki taoshi



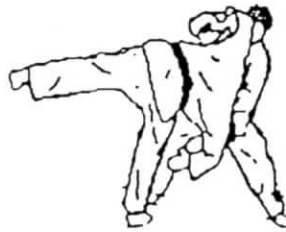
ashi guruma



(utsuri goshi)



kaiten nage



kani basami

KATAME WAZA: TECNICAS DE CONTROL

ASHI GATAME : LUXACIÓN DE PIERNA

YUBI KANSETSU : LUXACIÓN DE DEDOS

KUBI KANSETSU : LUXACIÓN DE CUELLO



ashi gatame



ashi gatame



yubi kansen



kubi kansen



ashi kubi kansen



kanuki kubi kansen

NE WAZA: TECNICAS DE SUELO

DESDE POSICIÓN SEIZA:

REALIZAR DEFENSAS CONTRA ATAQUES POR: ATEMI – AGARRES – ABRAZOS – ARMAS

BUNKAI: APLICACIONES

DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS.
ESTUDIO DE UNA MISMA TÉCNICA.

KATA:

TANTO DORI JITSU NO KATA : DEFENSAS CONTRA ATAQUES DE CUCHILLO