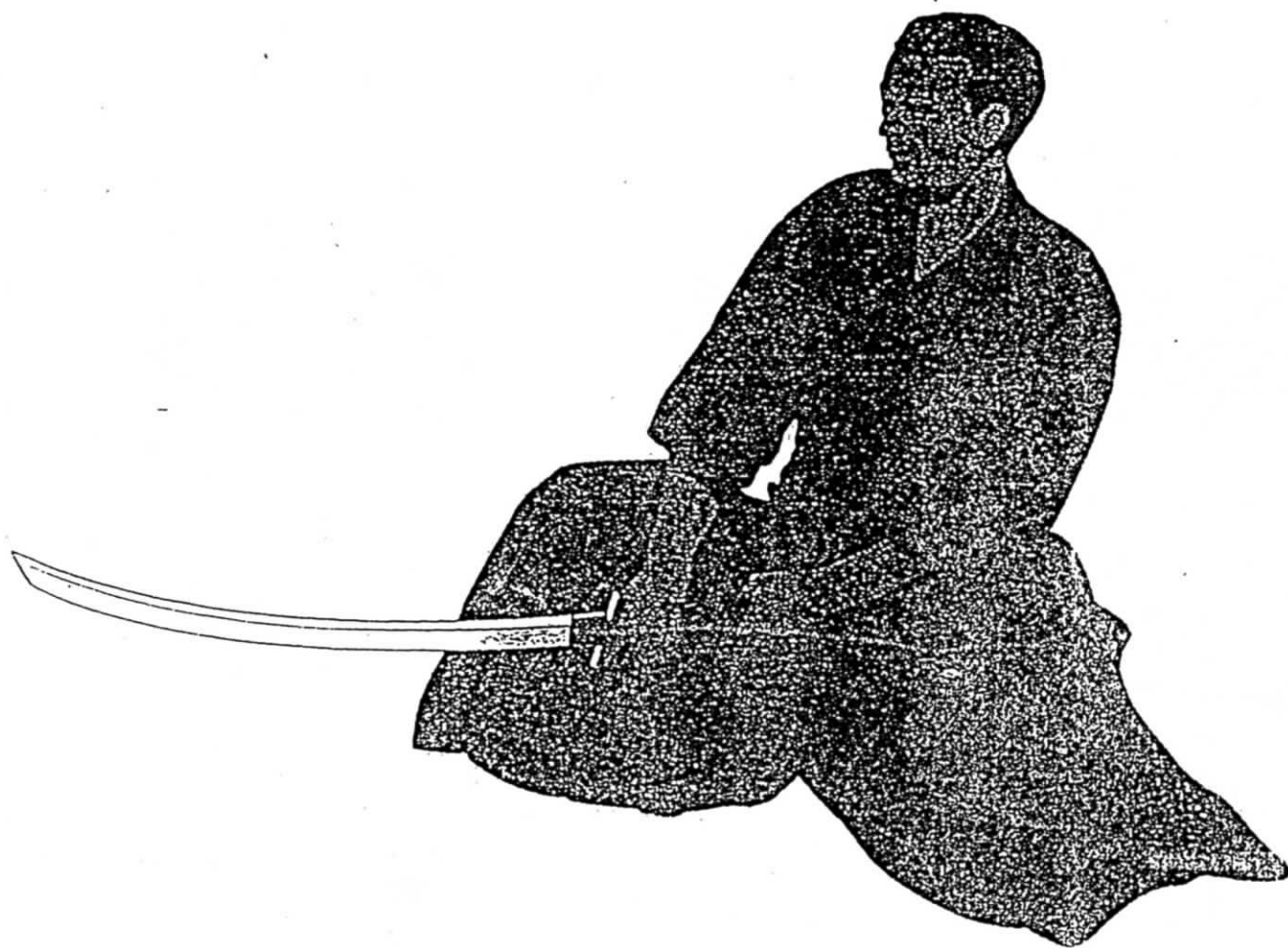


REAL FEDERACION ESPAÑOLA  
DE JUDO Y IDI. AA.



GOKIO DE JIU-JITSU

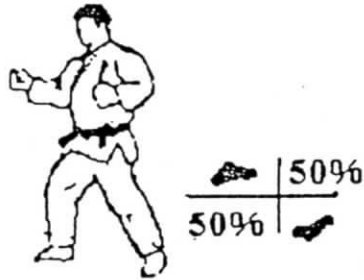
# C.N. 4º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

**RENKO HO** : FORMAS DE CONDUCCIÓN

**SHISEI** : POSTURAS

**HANMI GAMAE**: POSICIÓN DE ATAQUE, LATERAL



**hanmi gamae**

ATEMI WAZA: TECNICAS DE GOLPES

**YOKO FUMIKOMI** : PATADA LATERAL APLASTANDO

**YOKO FUMIKERI** : PATADA LATERAL CORTANDO



**yoko fumikomi**



**yoko fumikeri**

## UKE WAZA: TECNICAS DE BLOQUEO

KAKIWAKE UKE : BLOQUEO CON DOS MANOS, ABRIENDO LA GUARDIA DE UKE

SUKUI UKE : BLOQUEO CON LA MANO, HACIENDO CUCHARA HACIA ARRIBA.



kakiwake uke



sukui uke

## NAGE WAZA: TECNICAS DE PROYECCIÓN

O SOTO GURUMA : GRAN RUEDA POR EL EXTERIOR

KIBISU GAESHI : BARRIDO AL TALON, CON LA MANO

TAWARA GAWSHI : PROYECCIÓN CARGANDO EL SACO

UDE KIME NAGE : PROYECCIÓN CON FUERZA SOBRE EL BRAZO

JUJI GARAMI : PROYECCIÓN LUXANDO EN CRUZ LOS BRAZOS DE UKE



o soto guruma



tawara gaeshi



ude kime nage

## KATAME WAZA: TECNICAS DE CONTROL

SODE GURUMA JIME : ESTRANGULACIÓN CON LAS MANGAS DE TORI

RYOTE JIME : ESTRANGULACIÓN CON DOS MANOS

SANKAKU JIME : ESTRANGULACIÓN EN TRIANGULO



ryote jime



sankaku jime

## NE WAZA: TECNICAS DE SUELO

REALIZAR DEFENSAS EN SEIZA CONTRA  
ATAQUES POR:

ATEMI – AGARRES – ABRAZOS - ARMAS

## BUNKAI: APLICACIONES

DESARROLLO DE TOKUI WAZA

## KATA:

KIME NO KATA

