



Gokyo de JIU-JITSU

Versión de Jiu Jitsu Rivas

Agosto - 2009.

AMARILLO - 5° KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

REI: Saludo

ZA REI: Saludo de rodillas

RITSU REI: Saludo de pie

SHISEI: Postura

SHIZENTAI: Postura fundamental

JIGOTAI: Postura defensiva (*Proyecciones*)

SHIKO DACHI: Postura de Sumo

ZENKUTSU DACHI: Postura adelantada

SEIZA: Posición sentado de rodillas

CHOKU RITSU: Posición talones juntos

SHINTAI: Desplazamiento

TSUGI ASHI: Desplazarse sin cruzar pies

AYUMI ASHI: Desplazarse adelantando un pie a otro

TAI SABAKI: Movimiento del cuerpo, Desplazamiento en círculo

SURI ASHI: Deslizar los pies (Punta Talón)

YORI ASHI: Desplazamiento simultáneo

DE ASHI: Desplazamiento hacia delante

HIRI ASHI: Desplazamiento hacia atrás

YOKO ASHI: Desplazamiento lateral

MAWARI ASHI: Desplazamiento circular

TOBI ASHI: Desplazamiento en salto

KOSA ASHI ó KAKE ASHI: Desplazamiento cruzando piernas

KUMIKATA: Forma de agarrar

SHIZEN TAI NO MIGI: Solapa izquierda y manga derecha del oponente

UKEMI: Caída

USHIRO: Hacia atrás

YOKO: Lateral

MAE: Hacia adelante

MAE MAWARI: Hacia delante rodando

ATEMI WAZA: GOLPES

MAE TSUKI: Golpe con el puño adelantado (in situ)

OI TSUKI: Golpe de puño avanzando un paso (queda el mismo puño y pie adelantado)

GYAKU TSUKI: Golpe de puño contrario a la pierna avanzada (in situ)

MAE GERI: Patada frontal con la pierna adelantada (con el *Koshi*, punta de dedos *Tsumasaki* ó planta de pie)

OI GERI: Patada frontal con la pierna atrasada (con el *Koshi*, punta de dedos *Tsumasaki* ó planta de pie)

UKE WAZA: BLOQUEOS

GEDAN BARAI: Defensa baja con la parte externa del antebrazo (*Gai wan*)

SOTO UKE: Defensa lateral de fuera hacia dentro con parte externa del antebrazo (*Gai wan*)

UCHI UKE: Defensa lateral de dentro hacia fuera con la parte interna del antebrazo (*Nai wan*)

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O SOTO OTOSHI: Gran caída por el exterior

UKI GOSHI: Cadera flotante

KOSHI GURUMA: Rueda sobre la cadera

KATAME WAZA: CONTROLES

IKKYO: Primer Principio *Inmovilización del Brazo en el codo*

KOTE GAESHI: Luxación de la Muñeca hacia el exterior

NE WAZA: SUELO

POSICIONES BASICAS:

KESA: En Bandolera

KAMI: Por la Parte Superior

YOKO: Por un Costado

TATE: Control longitudinal, *a Caballo*

BUNKAI: APLICACION

MANO A MANO EN 360°: Una vez uno y luego el otro

DEFENSA EN 360° CONTRA:

EMPUJONES

AGARRES

ESTRANGULACIONES

KATA: FORMA FUNDAMENTAL**TSUKI JITSU NO KATA – Defensa por atemi de puño en 360°**

UKE	TORI
De frente, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Desplazamiento hacia la izquierda, por el exterior, bloqueo de MIGI SHUTO UKE y atemi de HIDARI GYAKU TSUKI al costado (Chudan), seguido Tori y Uke entran en GUARDIA IZQUIERDA
De frente, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Desplazamiento hacia la derecha, por el exterior, bloqueo de HIDARI SHUTO UKE y atemi de MIGI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA DERECHA
Costado derecho, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Desplazamiento con pie izquierdo avanzando, saliendo al exterior, bloqueo de MIGI SHUTO UKE y atemi de HIDARI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA IZQUIERDA
Costado derecho, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Desplazamiento del pie derecho hacia atrás, saliendo al exterior, bloqueo de HIDARI SHUTO UKE y atemi de MIGI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA DERECHA
Por la espalda, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Giro completo hacia la derecha, por el exterior del brazo de Uke, bloqueo de MIGI SHUTO UKE y atemi de HIDARI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA IZQUIERDA
Por la espalda, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Giro completo hacia la izquierda, por el exterior del brazo de Uke, bloqueo de HIDARI SHUTO UKE y atemi de MIGI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA DERECHA
Costado izquierdo, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Desplazamiento del pie izquierdo hacia atrás, saliendo al exterior, bloqueo de MIGI SHUTO UKE y atemi de HIDARI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA IZQUIERDA
Costado izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Desplazamiento del pie derecho hacia delante, saliendo al exterior, bloqueo de HIDARI SHUTO UKE y atemi de MIGI GYAKU TSUKI al costado (Chudan) seguido Tori y Uke entran en GUARDIA DERECHA MIGI GYAKU TSUKI al costado (Chudan)

Observaciones: - Uke y Tori en guardia al fin de cada ataque

Ver más detalle en documento “*Katas de Jiu Jitsu 2009*” de JJR.

NARANJA - 4° KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

SHISEI: Postura

KOKUTSU DACHI: Postura atrasada

HEIKO DACHI: Postura de espera. Pies Paralelos

UKEMI: Caída

USHIRO MAWARI: Hacia atrás rodando

YOKO MAWARI: Lateral rodando

TRABAJOS SOBRE:

POSICION

POTENCIA

PRECISION

TANDOKU RENSHU: Estudio solo

FUSEGUI KATA: Formas de defensa (Movimientos Básicos de Defensa)

KUZUSHI: Desequilibrio

TSUKURI: Preparación

KAKE: Proyección

BASES DE OSAE WAZA: Bases de las inmovilizaciones

ANTICIPACION

MOVILIDAD

PUNTOS DE APOYO

UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO

ATEMI WAZA: GOLPES

URAKEN: Golpe circular de puño con la parte *Riken* (golpe del revés o de latigo)

EMPI: Golpe con el Codo

MAE EMPI: Hacia delante

MAWASHI EMPI: En círculo (derivada de *Mae empi*)

YOKO EMPI: De lado

TATE EMPI (*Age empi*): Hacia arriba

OTOSHI EMPI: Hacia abajo

USHIRO EMPI: Hacia atrás

URA EMPI: Circular hacia atrás

HIZA GERI: Golpe frontal con la rodilla

HIZA MAWASHI GERI: Golpe circular con la rodilla

YOKO GERI: Patada de costado

MAWASHI GERI: Patada circular

UKE WAZA: BLOQUEOS

JYODAN UKE: Parada ascendente, con la parte externa del antebrazo (*Gai wan*)

NAGASHI UKE: Parada deslizante con la mano

SHUTO UKE: Defensa con el canto externo de la mano

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O UCHI GARI: Gran siega por el interior

KO SOTO GARI: Pequeña siega por el exterior

KUBI NAGE: Proyección por el cuello

O GOSHI: Gran cadera

SEOI NAGE: Proyección cargando sobre la espalda

IPPON SEOI NAGE: Proyección por un punto cargando sobre la espalda

MOROTE SEOI NAGE: Proyección con los dos brazos cargando sobre la espalda

ERI SEOI NAGE: Proyección por la solapa cargando sobre la espalda

SOTO MUSO: Proyección cogiendo la pierna cargando sobre la espalda

KATAME WAZA: CONTROLES

UDE GATAME: Luxación del brazo recto con las manos

WAKI GATAME: Luxación con la axila

NE WAZA: SUELO

HON KESA GATAME: Control básico en bandolera

KAMI SHIHO GATAME: Control por la parte superior y por cuatro puntos

YOKO SHIHO GATAME: Control por un costado y por cuatro puntos

TATE SHIHO GATAME: Control sobre cuatro puntos a caballo

ATEMIS: Golpes

UKE EN SUELO TORI EN PIE

BUNKAI: APLICACION

HILERA DE COMBATE

DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA

KATA: FORMA FUNDAMENTAL**SHINTAI JITSU NO KATA – Desplazamiento en posición y guardia.**

UKE	TORI
	ZENKUTSU DACHI DERECHO, retrocediendo y adsorbiendo, y bloqueo de MIGI SHUTO UKE.
	Se gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocedemos hacia la derecha en HIDARI ZENKUTSU DACHI, adsorbiendo, y bloqueo de HIDARI UCHI UKE
	Giro de la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho, y al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie derecho, atrasado, se desplaza para girar y adsorbiendo realizamos bloqueo de GYAKU SHOTO UKE en MIGI ZENKUTSU DACHI
	Giro de la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque de patada (imaginario) desplazamiento hacia la derecha adsorbiendo, en HIDARI ZENKUTSU DACHI y bloqueo de HIDARI GEDAN BARAI
	Desplazamiento avanzando, Ayumi Ashi, en MIGI ZENKUTSU DACHI y bloqueo de MIGI NAGASHI UKE
	Desplazamiento avanzando, Ayumi Ashi, en HIDARI ZENKUTSU DACHI y bloqueo de HIDARI NAGASHI UKE
	Desplazamiento avanzando, Sugi Ashi, en HIDARI ZENKUTSU DACHI y bloqueo de HIDARI SHUTO UKE
	Desplazamiento retrocediendo, Sugi Ashi, en HIDARI ZENKUTSU DACHI y bloqueo de HIDARI JODAN UKE, dando <u>KIAI</u> .

Ver más detalle en documento “*Katas de Jiu Jitsu 2009*” de JJR

VERDE - 3° KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:

JYODAN: Alto

CHUDAN: Medio

GEDAN: Bajo

SHISEI: Postura

NEKO ASHI DACHI: Postura del gato

SOTAI RENSHU: Estudio con compañero

KIAI: Es la liberación de la energía interna mediante un grito.

RANDORI: Entrenamiento libre de las técnicas (*Lucha*)

SHIAI: Competición reglamentada

RENRAKU WAZA: Combinaciones

KUZURE DE KUMIKATA: Variaciones de agarres

KATA USHIRO ERI: Manga izquierda y lado derecho del cuello de la chaqueta del oponente

RYO OWA ERI: Las dos solapas por encima de los brazos del oponente

RYO UWA ERI: Las dos solapas un brazo por encima y el otro por debajo de los brazos del oponente

RYO SHITA ERI: Las dos solapas por debajo de los brazos del oponente

RYO OUWA WAKI: Agarre por debajo de las axilas, con los dos brazos del oponente por encima

KATANAKA WAKI: Debajo de las axilas, un brazo por encima, el otro por debajo

RYO SOTO SODE: Agarrando las dos mangas

KATA ERI KATA WAKI: Una manga y la axila opuesta

KATA ERI DORI: Agarrar una manga y la solapa del mismo lado

KATA WAKI KARA USHIRO ERI: Parte posterior del cuello de la chaqueta y axila contraria del oponente

RYO OUKO SODE: Ambos brazos por fuera agarrando los hombros

PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:

GIRO

SEPARACION

DESEQUILIBRIO

ATEMI WAZA: GOLPES

TATE TSUKI: Golpe de puño girando sólo la mitad

HAITO UCHI: Golpe con el canto interno de la mano

SHUTO UCHI: Golpe con el canto externo de la mano

TEISHO UCHI: Golpe con la base de la palma de la mano

USHIRO GERI: Patada hacia atrás con talón o planta

KAKATO GERI: Patada con el talón del pie

UKE WAZA: BLOQUEOS

UDE UKE: Bloqueo con el antebrazo

NAGE WAZA: PROYECCIONES

TAI OTOSHI: Caída del cuerpo

USHIRO KIRI OTOSHI: Derribo el cuerpo cortando desde atrás

KO SOTO GAKE: Pequeño enganche exterior

HIZA GURUMA: Rueda por la rodilla

KO UCHI GARI: Pequeña siega interior

KATAME WAZA: CONTROLES

NIKYO: Segundo principio, rotación de la muñeca

SANKYO: Tercer principio, torsión interior de la muñeca

KUZURE KOTE GAESHI: Variación de la torsión exterior de la muñeca

KANUKKI GATAME: Control del cangrejo

HADAKA JIME: Estrangulación desnuda

NE WAZA: SUELO

KATA GATAME: Control con el hombro

KUZURE KESA GATAME: Variación de control en bandolera

KUZURE KAMI SHIHO GATAME: Variación de control por la parte superior y por cuatro puntos

TORI EN SUELO Y UKE EN PIE: ATEMIS Y DERRIBOS

SEME KATA: MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE

1 – Modo de entrar por un lado controlando ambas rodillas de *uke*

2 – Montar sobre *uke* controlando sus rodillas

3 – Forma de entrar por un lado controlando una de las piernas de *uke*

4 – Entrar por el lado derecho de *uke* cargando la pierna izquierda de este sobre nuestro hombro derecho

5 – Entrar por el lado izquierdo de *uke* cargando su pierna izquierda sobre nuestro hombro derecho

6 – Entrando por un lado cargando y controlando ambas piernas de *uke*

7 – Entrar por un lado controlando la punta del pie de *uke*

BUNKAI: APLICACION

TRIANGULO DE COMBATE Y VARIANTES

DEFENSA CONTRA AGARRS Y ABRAZOS POR LA ESPALDA

RANDORI PARCIAL

KATA: FORMA FUNDAMENTAL**GERI JITSU NO KATA – Defensa por atemi de pierna en 360^a.**

UKE	TORI
De frente, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Esquiva exterior y MIGI MAE GERI a las costillas, desde MIGI NEKO ASHI DACHI, finalizando ambos en GUARDIA IZQUIERDA
De frente, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Esquiva exterior e HIDARI YOKO GERI a las costillas, desde posición MIGI KOKUTSU DACHI, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA
Costado derecho, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Esquiva exterior y MIGI URA MAWASHI GERI ¿nivel JODAN?, finalizando ambos en GUARDIA IZQUIERDA
Costado derecho, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Esquiva exterior e HIDARI HIZA MAWASHI GERI al plexo o estomago finalizando ambos en GUARDIA DERECHA
Por la espalda, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	Paso adelante con pie Izquierdo, esquiva exterior y MIGI USHIRO GERI al plexo o estomago, giro y finalizan ambos en GUARDIA IZQUIERDA
Por la espalda, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Mae Migi Sabaki, esquiva exterior y MAE HIDARI MAWASHI GERI al pecho, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA
Costado izquierdo, estrangulación al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario	MA Esquiva exterior y MAE MAWASHI GEDAN GERI al interior de la pierna, finalizando ambos en GUARDIA IZQUIERDA E MAWASHI GEDAN GERI
Costado izquierdo, estrangulación al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario	Esquiva exterior e HIDARI YOKO FUMIKOMI al lateral de la rodilla, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA

Observaciones: - Uke y Tori en guardia al fin de cada ataque

Ver más detalle en documento “*Katas de Jiu Jitsu 2009*” de JJR.

KATA: FORMA FUNDAMENTAL**KATAME JITSU NO KATA – Defensa por control en 360°.**

UKE	TORI
Estrangulación frontal al cuello con mano derecha y amenaza de puño contrario en MIGI ZENKUTSU DACHI	Bloqueo exterior de SHOTO UKE y se realiza Ushiro Mawari Sabaki, envolviéndonos sobre su brazo realizamos KOTE GAESHI, finaliza la técnica con control de Kote Gaeshi en el suelo hasta el abandono de Uke, Tori se aleja y entra en GUARDIA IZQUIERDA, hasta que Uke se levanta y entra en la misma guardia.
Estrangulación frontal al cuello con mano izquierda y amenaza de puño contrario en HIDARI ZENKUTSU DACHI	Agarre de la muñeca de Uke con las dos manos, y girando primero hacia el exterior de él realizamos WAKI GATAME, desplazándonos como en Kime No Kata, Uke abandona sobre Tori y finalizan con GUARDIA DERECHA
Agarre lateral de muñeca derecha con mano derecha y amenaza de puño contrario en MIGI ZENKUTSU DACHI	Tori gira hacia el exterior y metiendo la mano por el interior envolvemos para realizar HIDARI UDE GATAME, con el control de la muñeca de Uke a la altura del codo, llevando a Uke a la posición de rodillas donde abandona golpeando sobre el tapiz, finalizan ambos en GUARDIA IZQUIERDA.
Agarre lateral de muñeca derecha con mano izquierda y amenaza de puño contrario en HIDARI ZENKUTSU DACHI	Paso lateral, de Tori, con pie derecho por el exterior de Uke y realizamos NIKYO, llevando a Uke al suelo, de rodillas, donde abandona golpeando sobre el tapiz, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA
Agarre de ambas muñecas por la espalda en MIGI ZENKUTSU DACHI	Tori retrocede su pierna izquierda hasta que su cadera hace contacto con el antebrazo izquierdo de Uke, lanza la mano hacia delante para realizar la suelta y girando hacia su derecha realizar IKKYO, sobre el brazo derecho de Uke hasta llevarle al suelo donde Uke abandona golpeando sobre el tapiz, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Agarre de ambas muñecas por la espalda en HIDARI ZENKUTSU DACHI	Tori retrocede su pierna derecha hasta que su cadera hace contacto con el antebrazo derecho de Uke, lanza su mano hacia delante para realizar la suelta y girando sobre el brazo izquierdo de Uke, por el exterior, realizar KOTE GAESHI, sobre la mano izquierda de Uke, girándole boca abajo y controlando en el suelo con un movimiento de Kuzure Kote Gaeshi y control de la rodilla derecha sobre el codo, hasta el abandono de Uke, Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

<p>Agarre lateral de la muñeca izquierda, con la mano derecha y amenaza de puño contrario en MIGI ZENKUTSU DACHI</p>	<p>Tori da un paso con su pie izquierdo hacia atrás, alejándose del puño izquierdo de Uke, agarra la muñeca de Uke con su mano derecha y poniéndose al costado de Uke, por el exterior, realiza SHOTO KANUKI GATAME, finalizando ambos en GUARDIA IZQUIERDA.</p>
<p>Agarre lateral de la muñeca izquierda, con la mano izquierda y amenaza de puño contrario en HIDARI ZENKUTSU DACHI</p>	<p>Tori da un paso hacia delante con el pie derecho haciendo Mae Mawari Sabaki y agarra la solapa izquierda de Uke con la mano derecha para realizar luxación de HIDARI HARA GATAME, con abandono de Uke sobre la pierna de Tori, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA.</p>

Observaciones: - Uke y Tori en guardia al fin de cada ataque

Ver más detalle en documento “*Katas de Jiu Jitsu 2009*” de JJR.

AZUL - 2º KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS

CONTUNDENTES

ARMAS NATURALES

YAKU SOKU GEIKO: Entrenamiento Concertado

BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación

CONTROL

DESEQUILIBRIO

PUNTOS DE APOYO

ATEMI WAZA: GOLPES

KAGI TSUKI: Directo en garfio

TETSUI UCHI: Golpe de puño de martillo, se golpea con el canto exterior, con puño cerrado (*Uzamaki*)

MIKAZUKI GERI: Patada semicircular con la planta del pie

UKE WAZA: BLOQUEOS

MOROTE UKE: Doble defensa con el brazo (*Parada reforzada*)

JUJI UKE: Bloqueo en cruz

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O SOTO GARI: Gran siega exterior

SUKUI NAGE: Lanzamiento en cuchara

TSURI GOSHI: Levantar "Pescando" con la cadera y con la mano al cinturón

TSURI KOMI GOSHI: Levantar "Pescando" con la cadera y tirar por giro de cadera

HARAI GOSHI: Barrido por la cadera

SHIHO NAGE: Proyección en cuatro direcciones

KATAME WAZA: CONTROLES

KATA UDE KANSETSHU: Luxación del brazo por un lado y sobre el hombro

JUJI GATAME: Luxación en cruz, al brazo estirado

UDE GARAMI: Luxación enrollando brazo

KATA JUJI JIME: Estrangulación con manos cruzadas, palmas opuestas

GYAKU JUJI JIME: Estrangulación con manos cruzadas, palmas arriba

NAMI JUJI JIME: Estrangulación con manos cruzadas, palmas abajo

NE WAZA: SUELO

CONTROLES SOBRE UKE TORI EN PIE UKE EN SUELO

BUNKAI: APLICACION

FIGURAS GEOMETRICAS

COMBINACION DE TECNICAS:

PIE - SUELO - PIE



KATA: FORMA FUNDAMENTAL**NAGE JITSU NO KATA – Defensa por proyección.**

UKE	TORI
Estrangulación frontal con dos manos, finalizando el agarre, avanzando Uke el pie derecho	Tori da un paso atrás rompiendo para provocar el desequilibrio de Uke y rompe la estrangulación empujando hacia arriba, con su mano derecha, el codo izquierdo del atacante y bajando con su mano izquierda el brazo derecho de Uke, realizando MIGI SODE TSURI KOMI GOSHI, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Empujón al pecho con la mano derecha, Uke avanza el pie derecho	Tori bloquea por el interior y agarrando con las dos manos el brazo derecho de Uke realiza MIGI TAI OTOSHI, Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Agarre de solapa derecha, con mano izquierda y atrayendo golpea con puño derecho a la cara	Tori bloquea con Shuto Uke, aplica Teisho Uchi a la cara de Uke y proyecta de HIDARI O SHOTO OTOSHI, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
Agarre de ambas solapas y golpe de Atama Waza	Tori bloquea con Teisho Uke, entre los brazos de Uke, y proyecta de HIDARI KO SHOTO GAKE, Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
Abrazo por el costado derecho, por encima de los brazos	Tori bloquea con el codo derecho golpeando a Uke en el estomago y proyecta de MIGI O GOSHI, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
por la espalda de MIGI HADAKA JIME, Uke avanza el pie derecho	Tori defiende la estrangulación sujetando el antebrazo de Uke con las dos manos y girando la cabeza hacia el codo del atacante, avanza un paso con su pie izquierdo y proyecta con MIGI O SHOTO OTOSHI, Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
Abrazo por la espalda, por encima de los brazos	Tori abre la pierna izquierda a la vez que flexiona las rodillas, eleva sus codos para romper el abrazo y lleva sus manos al brazo derecho de Uke proyectando de MIGI IPPON SEOI NAGE, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
Agarre al cuello por el costado izquierdo, con el brazo derecho, cerrando el agarre con la otra mano	Tori golpea de HAITO UCHI los genitales de Uke y agarrando las piernas de este, le proyecta de MIGI SUKUI NAGE, lanzándolo hacia delante de forma que su cabeza quede delante de él, Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

Observaciones: *Todas las proyecciones terminan con remate de Tsuki por parte de Tori*

MARRÓN - 1º KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1)

KEAGE: Ascendente

KEKOMI: Penetrante

KEBANASHI: Percútante

BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación

CONTROL

PALANCAS

PUNTOS DE APOYO

ATEMI WAZA: GOLPES

URA TSUKI: Directo del revés

AGE TSUKI: Ascendente circular

MAWASHI TSUKI: Puño circular

URA MAWASHI GERI: Patada circular inversa (*Kakato, teisoku y sekito*)

UKE WAZA: BLOQUEOS

MIKAZUKI GERI UKE: Bloqueo con el pie en semicírculo

ASHI BO UKE: Golpe de parada baja con el pie

NAGE WAZA: PROYECCIONES

DE ASHI HARAI: Barrido al pie adelantado

OKURI ASHI HARAI: Barrido lateral deslizante de los pies

KOSHI NAGE: Proyección con la cadera

IRIMI NAGE: Proyección entrando

KATAME WAZA: CONTROLES

OKURI ERI JIME: Estrangulación con las manos a las solapas en acción deslizante

KATA HA JIME: Estrangulación con mano a la solapa, y con control del hombro

HARA GATAME: Control del brazo controlado con el abdomen

NE WAZA: SUELO

TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR:

ATEMIS
PRESIONES
PELLIZCOS
VOLTEOS
CONTROLES

BUNKAI: APLICACION

PASILLO DE COMBATE

DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO:

LATERAL
ESPALDA



KATA: FORMA FUNDAMENTAL**OMOTE JITSU NO KATA – Activación de estímulos.**

UKE	TORI
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna izquierda.	Tori reacciona con NAGASHI UKE y MIGI HAITO UCHI al cuello, finalizando ambos con GUARDIA IZQUIERDA
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna derecha.	Tori reacciona con NAGASHI UKE e HIDARI TEISHO UCHI a la cara, finalizando ambos con GUARDIA DERECHA.
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna izquierda.	Tori reacciona dando un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloqueo de SHUTO UKE con mano derecha para realizar MIGI SANKYO, finalizando ambos con GUARDIA IZQUIERDA.
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna derecha.	Tori reacciona dando un paso con el pie derecho y envuelve el brazo izquierdo de Uke con su mano derecha, tirando del codo con la mano izquierda, para realizar luxación de MIGI UDE GARAMI, Uke abandona sobre la pierna de Tori, finalizando ambos con GUARDIA DERECHA.
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna izquierda.	Tori reacciona con NAGASHI UKE y estrangula con MIGI HADAKA JIME, Uke intenta salir y al no poder abandona golpeando dos veces con el pie derecho en el suelo, Tori deja caer de espaldas a Uke y ambos finalizan en GUARDIA IZQUIERDA.
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna derecha.	Tori reacciona con SHUTO UKE con mano izquierda y poniéndose a la espalda de Uke estrangula con MIGI OKURI ERI JIME, Uke intenta salir y al no poder abandona dando dos golpes en el suelo con el pie derecho, Tori deja caer de espaldas a Uke y ambos finalizan con GUARDIA DERECHA
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna izquierda.	Tori reacciona con SHUTO UKE con mano derecha dando un paso con el pie izquierdo en diagonal, pasa en brazo derecho al cuello de Uke y le proyecta de MIGI O SHOTO OTOSHI, rematando en el suelo con Tsuki, con puño izquierdo, finalizando ambos con GUARDIA IZQUIERDA.
Uke, realiza SHUTO UKE en ZENKUTSU DACHI retrocediendo la pierna derecha.	Tori reacciona con SHUTO UKE izquierdo, dando un paso con el pie derecho en diagonal y girando hacia Uke, pone su mano derecha sobre el hombro izquierdo de Uke, tirando hacia atrás, y proyecta de HIDARI KO SHOTO GARI, barriendo con el empuje en el gemelo de Uke, rematando en el suelo con Tsuki, con puño derecho, finalizando ambos en GUARDIA DERECHA.

Anexo 1 - MARRÓN - 1º KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO

- **Factores a considerar:**

- 1.- Grado de Peligrosidad.
- 2.- Número de atacantes.
- 3.- Ataque con ó sin armas.
- 4.- Lugar, Ambiente y Horario.

- **Pautas a seguir:**

- 1.- Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.

- a) Preparación para la sorpresa.
- b) Anticipación al acontecimiento.
- c) Actuar a pesar del dolor.

- **Utilización de Conocimientos técnicos:**

- a) Guardar distancia ideal.
- b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.
- c) Golpear siempre primero y con Ki Ai.
- d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.

CINTURON. NEGRO - 1º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

UCHI KOMI: Repetición de entradas

KAKARI GEIKO: Entrenamiento de ataque defensa

NAGE KOMI: Repetición de proyección

KYUSHO: PUNTOS VITALES

TENTO: Punto central del cráneo

UTO: Entrecejo

KASUMI: Sien

JINCHU: Punto situado en el extremo del tabique nasal.

SUIGUETSU: Parte superior del estómago (Epigastrio)

DENKO: Punto del costado derecho situado debajo de las costillas flotantes (Hígado)

TSUKIKAGUE: Punto del costado izquierdo situado debajo de las costillas flotantes (Bazo)

MYOJO: Punto central en la región abdominal entre el ombligo y el aparato genital

TSURIGANE: Aparato genital

PRESIONES Y PELLIZCOS

ATEMI WAZA: GOLPES

DEDOS Y FALANGES

IPPON NUKITE: Golpe con el dedo índice

NIHON NUKITE: Golpe con los dedos índice y corazón

YONHON NUKITE: Golpe con la punta de los dedos (Los dedos de la mano extendidos y juntos)

IPPON KEN: Golpe con el dedo índice flexionado

NAKADAKA IPPON KEN: Golpe con el dedo corazón flexionado

HIRAKEN: Golpe con todos los dedos flexionados

GEDAN GERI: Patada baja

ATAMA WAZA: Técnicas con la cabeza

UKE WAZA: BLOQUEOS

SOKUTEI OSAE UKE: Parada con la planta del pie, interceptando

SOKUTO OSAE UKE: Parada con el borde externo del pie interceptando

NAGE WAZA: PROYECCIONES

UKI OTOSHI: Caída flotante

KATA GURUMA: Rueda por los hombros

MOROTE GARI: Siega con dos manos

SASAE TSURI KOMI ASHI: Acción de tirar y pescar sobre el pie de apoyo

USHIRO GOSHI: Proyección de cadera por detrás

TOMOE NAGE: Proyección en círculo

KATAME WAZA: CONTROLES

KATA TE JIME: Estrangulación con una mano

HIZA GATAME: Control con la rodilla

MUNE GATAME: Control con el pecho

YONKYO: Cuarto principio, control de la muñeca

NE WAZA: SUELO

DEFENSA CONTRA ATAQUE VARIOS

BUNKAI: APLICACION

RANDORI TOTAL

DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN SUELO



KATA: FORMA FUNDAMENTAL**UDE ATE JITSU NO KATA – Defensa por proyección contra atemi de puño**

UKE	TORI
MIGI OI TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachì.	Tori realiza bloqueo de MIGI SHUTO UKE, seguido golpea el cuello con el antebrazo, sujetando la cabeza de Uke y proyecta desde el exterior con MIGI O SHOTO OTOSHI, finaliza rematando en el suelo con Tsuki sobre la cara de Uke, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI GIAKU TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachì	Tori realiza bloqueo exterior de MIGI UCHI UKE, con la misma mano golpea el cuello de Uke con MIGI SHUTO UCHI a l vez que agarra el hombro de este con la mano izquierda para controlar y proyecta con MIGI O UCHI GARI, rematando a Uke en el suelo con Tsuki a genitales, seguido Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI MAWASHI TSUKI avanzando en Zenkutsu Dachì	Tori realiza bloqueo de HIDARI SHUTO UKE, seguido hace Ushiro Tai Sabaki y agarrando el brazo de Uke con las dos manos proyecta de MIGI TAI OTOSHI, rematando en el suelo a Uke con Tsuki a la cara, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke se coloca en Hidari Zenkutsu Dachì y desplazándose en TSUGI ASHI golpea de HIDARI MAWASHI TSUKI.	Tori bloquea con MIGI SHUTO UKE, pasa la mano derecha a la espalda de Uke y la mano izquierda le sujeta el brazo derecho y realiza proyección de MIGI HARAI GOSHI rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI TETTSUI UCHI a la parte superior de la cabeza, avanzando en Zenkutsu Dachì.	Tori realiza bloqueo de MIGI JODAN AGE UKE, se coloca a la espalda de Uke y le proyecta de MIGI USHIRO KIRI OTOSHI, bloquea las piernas de Uke y le remata con Tsuki a la cara, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI SHUTO UCHI al cuello avanzando a posición Zenkutsu Dachì.	Tori realiza HIDARI SHUTO UCHI a la vez que avanza su pie derecho y pivotando sobre él realiza proyección de MIGI IPPON SEOI NAGE, rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera a que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI URAKEN a la sien, avanzando a Zenkutsu Dachì.	Tori realiza bloqueo de MOROTE UKE, controla la muñeca y el hombro de Uke y le proyecta de HIDARI KO SHOTO GARI, golpeando con el empeine izquierdo el hueco de la rodilla adelantada de Uke, rematando en el suelo con Tsuki a la cara, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.

<p>MIGI GIAKU AGE TSUKI al plexo o estomago avanzando en TSUGI ASHI.</p>	<p>Tori realiza bloqueo de HIDARI OTOSHI UKE, envuelve el brazo de Uke y agarrando el cuello con brazo derecho proyecta de MIGI KOSHI GURUMA rematando a Uke en el suelo con Tsuki a la cara, seguido Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.</p>
--	--



KATA: FORMA FUNDAMENTAL**ASHI ATE JITSU NO KATA – Defensa por proyección contra atemi de pierna**

UKE	TORI
MIGI OI GERI al estomago (Chudan)	MIGI GIAKU GEDAN BARAI, seguido proyección de USHIRO MOROTE GARI y controla a Uke en el suelo l con ASHI KANSETSU GATAME, hasta que Uke abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia
HIDARI MAE GERI al estomago (Chudan)	MIGI SUKUI UKE, Tori agarra a de Uke, con la mano izquierda, por debajo del brazo derecho y proyecta de KO SHOTO GAKE sobre la pierna derecha de apoyo de Uke, finalizando en el suelo con Tsuki a la cara, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.
MIGI MAWASHI GERI	Tori da un pequeño paso con pie derecho en diagonal y bloquea la patada con su brazo izquierdo agarrando la pierna de Uke, con su mano derecha sujeta la solapa izquierda y proyecta de MIGI O UCHI GARI, Tori aparta la pierna de Uke y le remata en el suelo con Morote Tsuki, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que se levante Uke y entre en la misma guardia.
HIDARI MAE MAWASHI GERI al costado (Chudan)	MIGI GEDAN BARAI, a la vez que da un paso con el pie izquierdo, controla la solapa con mano derecha y brazo derecho de Uke, con su mano izquierda, y realiza proyección de MIGI UCHI MATA, rematando en el suelo con MOROTE TSUKI en posición SIKO DACHI, y Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia
MIGI YOKO GERI (Chudan)	MIGI GEDAN BARAI y agarrando los hombros de Uke con las dos manos, proyección de USHIRO KIRI OTOSHI, rematando en el suelo con MIGI YOKO FUMIKOMI, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
HIDARI MAE YOKO GERI (Chudan)	HIDARI GEDAN BARAI Tori pasa las manos al hombre derecho de Uke y proyecta de HIDARI KO SHOTO GARI, rematando de MIGI KAKATO GERI a la cara de Uke que está en el suelo, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI URA MAWASHI GERI (Jodan)	MIGI SUKUI UKE y proyección de MIGI USHIRO GOSHI con remate final de Morote Tsuki en posición SIKO DACHI, Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

MIGI USHIRO GERI

Tori se desplaza dando un paso con el pie izquierdo y bloquea de MIGI SUKUI UKE, seguido agarra el Gi de Uke, por la parte de atrás, y proyección de USHIRO HIDARI O UCHI GARI, rematando a Uke, que cae al suelo en Mae Ukemi, con Tsuki a la espalda, seguido Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera a que Uke se levante y entre en la misma guardia.



CINTURÓN .NEGRO - 2º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

**PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS
ADVERSARIOS (Anexo 2)
TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES**

ATEMI WAZA: GOLPES

TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:
DIRECTOS
CIRCULARES
GANCHOS
OBLICUOS

UKE WAZA: BLOQUEOS

ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:
LATERALES
OBLICUAS
CIRCULARES
BALANCEOS DEL CUERPO

NAGE WAZA: PROYECCIONES

UCHI MATA: Barrido a la parte interior del muslo
HANE GOSHI: Muelle con la cadera
URA NAGE: Proyección hacia atrás
SUMI GAESHI: Proyección por la esquina
YOKO GURUMA: Rueda por el lateral
TANI OTOSHI: Caída en el valle
KUZURE DE MAKIKOMI: Variaciones de proyección enrollando
SOTO MAKIKOMI: Enrollamiento por el exterior
O SOTO MAKIKOMI: Gran enrollamiento por el exterior
UCHI MATA MAKIKOMI: Enrollamiento del muslo interior
HARAI MAKIKOMI: Enrollamiento del barrido con la cadera
HANE MAKIKOMI: Enrollando y ballesteo
UCHI MAKIKOMI: Enrollamiento por el interior

KATAME WAZA: CONTROLES

GOKYO: Quinto principio, Estiramiento del brazo
TSUKOMI JIME: Estrangulación empujando
ASHI KANSETSU GATAME: Control luxando la pierna

NE WAZA: SUELO

**KUZURE DE CONTROLES
FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO**

BUNKAI: APLICACION
DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS



KATA: FORMA FUNDAMENTAL**TAMBO JITSU NO KATA – Defensa ante ataques de palo**

UKE	TORI
Tori con el tambo en la mano derecha hace el gesto de desenfundarlo de la parte izquierda del cinturón, Uke sujeta la muñeca de Uke con su mano derecha.	Tori envuelve la muñeca de Uke con el tambo luxando la muñeca, arrastrándole hasta el suelo donde Uke abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
MIGI OI TSUKI (Jodan)	Tori bloquea de MIGI SHOTO UKE , con el tambo, seguido golpea de MIGI MAWASHI GERI al plexo y sin apoyar la pierna realiza MIGI YOKO FUMIKOMI , poniendo a Uke de rodillas, pasa el tambo al cuello desde la parte izquierda, y estrangula de NAMI JUJI JIME . Uke abandona dando dos palmadas y Tori le lanza al suelo de espaldas, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke tiene el tambo, que ha recibido al final del anterior movimiento, y golpea de arriba abajo sobre la cabeza de Tori. (Ataque vertical descendente)	Tori da un paso lateral con el pie izquierdo, y realiza bloqueo de JODAN UKE , dejando seguir la trayectoria del ataque y acompañando la mano de Uke realiza control de luxación de SANKIO , desarma a Uke, aun de pie, y poniéndose delante, con el talón del tambo realiza luxación de IKKIO llevando a Uke al suelo donde este abandona golpeando sobre el tapiz, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke y golpea de arriba abajo sobre la cabeza de Tori. (Ataque vertical descendente)	Tori realiza bloqueo de HIDARI JODAN UKE y proyecta con MIGI IPPON SEOI NAGE , una vez Uke en el suelo, Tori pasa su pie derecho por encima de Tori, arrodillándose con rodilla derecha, y desarma luxando de ASHI GATAME , bajo su rodilla izquierda. Uke abandona golpeando una vez sobre el tapiz, seguido Tori entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke realiza golpe circular, diagonal descendente, sobre el lateral de la cabeza de Tori.	Tori realiza bloqueo de MOROTE UKE y metiéndose por el interior realiza proyección de SIHO NAGE , una vez Uke en el suelo, Tori desarma con mano derecha y controla el brazo de Uke con rodilla izquierda hasta el abandono de Uke que golpea sobre el tapiz, seguido Tori entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke realiza golpe circular, diagonal descendente, sobre el lateral de la cabeza de Tori.	Tori realiza bloqueo de MOROTE UKE u girando por el interior realiza control de luxación sobre su hombro izquierdo de KATA UDE KANSETSU , desarmando a Uke con la mano izquierda, Uke abandona con su mano izquierda sobre el costado de Tori el cual realiza proyección de MIGI KOSHI NAGE , gira a Uke boca abajo ayudándose del tambo hasta el abandono de Uke que golpea dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

Ataque en ZIG-ZAG sobre la cabeza de Tori	Tori esquiva el primer golpe echándose hacia atrás y bloquea el segundo con MOROTE UKE por el exterior, pasa su mano de recha al cuello de Uke, por encima del brazo armado y la mano izquierda empuja sobre los riñones, seguido realiza proyección de MIGI O SHOTO OTOSHI, remata en el suelo con Tsuki con puño izquierdo, desarma con la axila derecha, donde se encuentra la mano armada de Uke, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Uke golpea de revés, de izquierda a derecha, sobre la cabeza de Tori.	Tori se desplaza hacia adelante, anticipándose al golpe, bloqueando con MOROTE UKE, y realiza control de luxación de WAKI GATAME, seguido pivota sobre su pie derecho y realiza control de luxación de MIGI KOTE GAESHI, y girando la muñeca de Uke a KUZURE KOTE GAESHI le pone boca abajo para desarmar y controlar el brazo de Uke con la rodilla izquierda, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

NOTA:

En los movimientos en los que Uke es desarmado, Tori devuelve el tambo a Uke para realizar un nuevo ataque, Nunca se deja el tambo en el suelo.

Al comienzo del KATA, Tori entra con el tambo y en el último movimiento Tori no devuelve el tambo a Uke, para finalizar el Kata como se había comenzado.

ANEXO – 2 C.N. 2º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS

- 1.- Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual.
- 2.- Ceder en un principio para inmediatamente realizar un ataque contundente.
- 3.- Mantenernos impasibles, no mostrando nuestro miedo natural.
- 4.- Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
- 5.- Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.
- 6.- Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.
- 7.- Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.

CINTURON.NEGRO - 3º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

TRABAJOS CON ARMA BLANCA

GO NO SEN WAZA: Contra técnicas

ATEMI WAZA: GOLPES

MOROTE TSUKI: Doble golpe directo con el puño

HEIKO TSUKI: Golpe paralelo a la misma altura (dedos hacia abajo)

AWASE TSUKI: Golpe superpuesto en dos niveles (puño de arriba dedos hacia abajo, puño de abajo dedos hacia arriba)

HASAMI TSUKI: Golpe en tijera (cada puño describe un arco de círculo sobre el plano horizontal; se golpea con *kentos ó nakadaka ippon ken*)

MAE TOBI GERI: Patada directa con el pie, saltando

USHIRO URA MAWASHI GERI: Patada del revés girando

UKE WAZA: BLOQUEOS

TETSUI UKE: Bloqueo con el puño de martillo

OTOSHI UKE: Bloqueo empujando hacia abajo con el brazo

NAGE WAZA: PROYECCIONES

SEOI OTOSHI: Derribar cargando sobre la espalda

KUCHIKI TAOSHI: Caída del árbol podrido (caída con una mano)

ASHI GURUMA: Rueda por la pierna

UTSURI GOSHI: Cambio de cadera

KAITEN NAGE: Proyección giratoria

KANI BASAMI: Proyección en tijera

KATAME WAZA: CONTROLES

ASHI GATAME: Control con la pierna

YUBI KANSETSU: Luxación de los dedos

KUBI KANSETSU: Luxación del cuello

NE WAZA: SUELO

DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR:

ATEMIS

AGARRES

ABRAZOS

ARMAS

BUNKAI: APLICACION

DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS.

KATA: FORMA FUNDAMENTAL**TANTO DORI JITSU NO KATA – Defensa ante ataques de cuchillo.**

UKE	TORI
Uke saca el tanto del interior del Gi, agarra con mano izquierda la solapa derecha de Tori y amenaza con la hoja adelante sobre el lateral izquierdo del cuello de Tori.	Tori echa la cabeza hacia atrás, a la vez que sus dos manos sujetan la muñeca armada de Uke, se guido avanza un paso en diagonal con el pie izquierdo y realiza control de luxación con WAKI GATAME, desarma a Uke con la mano derecha y seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke entre en la misma guardia.
Uke pasa a la espalda de Tori, por el costado derecho, sujeta la solapa con la mano izquierda y amenaza con el cuchillo el costado derecho de Tori.	Tori gira su cadera hacia el lado derecho y con su brazo derecho desvía el brazo armado a la vez que golpea los genitales de Uke (KIAI), seguido abraza a Uke, pegando su cabeza al brazo de Uke, le proyecta de MIGI HARAI GOSHI, gira a Uke boca abajo colocando la rodilla derecha sobre la escapula derecha y desarma, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Puñalada circular al costado izquierdo, hoja adelante.	Tori bloquea, dando un paso con su pie izquierdo en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano derecha con la palma hacia delante, sobre el brazo armado, realiza control de luxación de UDE GATAME, y arrastra a Uke hasta el suelo, donde desarma controlándole con las dos rodillas, izquierda a los riñones y derecha al cuello, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Puñalada circular al costado izquierdo, hoja adelante.	Tori bloquea, dando un paso con su pie derecho en diagonal hacia adelante, extendiendo el brazo izquierdo y llevando la mano derecha con la palma hacia delante para agarrar la muñeca armada, seguido pasa el brazo de Uke hacia delante y realiza control de luxación de HIDARI GOKIO, llevando a Uke al suelo le controla con la rodilla izquierda sobre la escapula derecha y flexionándole el codo y doblando su mano sobre el tapiz desarma haciendo KUZURE KOTE, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
De arriba abajo, hoja hacia adelante, cortando.	Tori realiza bloqueo de HIDARI JODAN y proyecta de MIGI IPPON SEOI NAGE, seguido gira a Uke boca abajo, empujando con la rodilla en el codo, y desarma mientras controla con la rodilla derecha sobre la escapula derecha de Uke, que abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

De arriba abajo, hoja hacia adelante, cortando	Tori se desplaza dando un paso hacia su derecha, haciendo Sugi Ashi, a la vez que bloquea con HIDARI SHUTO UKE y golpea la cara de Uke con TEISHO UCHI, para seguid realizar proyección de MIGI O SHOTO OTOSHI, controlando el brazo de Uke, le gira empujando con la rodilla en el codo y controla apoyando las dos rodillas sobre Uke, izquierda sobre riñones y derecha sobre el cuello, para desarmar, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Ataque de abajo arriba, al estomago, hoja hacia adelante.	Tori se desplaza hacia adentro, dando un paso con su pie derecho en diagonal en Sugi Ashi, y realiza bloqueo de GEDAN JUJI UKE, seguido realiza control de luxación de UDE GARAMI, llevando a Uke al suelo y forzando la luxación desarmar, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA IZQUIERDA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.
Ataque en ZIG-ZAG, hoja hacia atrás, el primer ataque a cortar en el cuello y el segundo a pinchar la base del cuello.	Tori se desplaza dando un paso primero hacia atrás con el pie derecho y ante el segundo ataque se vuelve a desplazar esta vez con el pie izquierdo, realizando bloqueo de MOROTE UKE, seguido pasa la mano izquierda, rodeando el cuello, a la solapa izquierda de Uke, y la mano derecha controla la muñeca del brazo armado, Tori realiza desplazamiento de Ushiro Sabaki para realizar control de luxación de HARA GATAME, proyecta de KO SHOTO GARI y con Uke boca arriba le desarma realizando luxación de KUZURE KORE GAESHI, y controlando con las dos rodillas sobre él, Uke abandona golpeando dos veces sobre el tapiz, seguido entra en GUARDIA DERECHA y espera que Uke se levante y entre en la misma guardia.

CINTURÓN NEGRO - 4º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

RENKO HO: Formas de conducción

SHISEI:

HANMI GAMAE: Guardia de medio lado

ATEMI WAZA: GOLPES

YOKO FUMIKOMI: Patada baja lateral aplastando

YOKO FUMIKIRI: Patada baja lateral cortando

UKE WAZA: BLOQUEOS

KAKIWAKE UKE: Parada doble separando

SUKUI UKE: Defensa en cuchara

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O SOTO GURUMA: Gran rueda exterior

KIBISHU GAESHI: Volteo del talón

TAWARA GAESHI: Voltar el saco

UDE KIME NAGE: Proyección por el brazo

JUJI GARAMI: Enrollamiento en cruz

KATAME WAZA: CONTROLES

SODE GURUMA JIME: Estrangulación en forma de rueda por las mangas

RYOTE JIME: Estrangulación con ambas manos

SANKAKU JIME: Estrangulación en triángulo

NE WAZA: SUELO

DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR:

ATEMIS

AGARRES

ABRAZOS

ARMAS

BUNKAI: APLICACION

TOKUI WAZA: TÉCNICA ESPECIAL

KATA: FORMA FUNDAMENTAL

KIME NO KATA

FORMAS DE COMBATE

CINTURON.NEGRO - 5° DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

APLICACION DINAMICA DE GO NO SEN WAZA: Técnicas de anticipación

ATEMI WAZA: GOLPES

YAMA TSUKI: Directo en U vertical (variante de *awase tsuki*; el cuerpo se inclina hacia delante)

UKE WAZA: BLOQUEOS

KAKETE: Mano efectuando un gancho

KUZURE ASHI BO UKE: Variación del bloqueo con la tibia

NAGE WAZA: PROYECCIONES

YAMA ARASHI: Tempestad en la montaña

DAKI WAKARE: Separación por el abrazo

HIKIKOMI GAESHI: Voltear mediante la acción de atraer

KATAME WAZA: CONTROLES

TE GATAME: Luxación del brazo controlando con una mano

SANKAKU GATAME: Luxación del brazo controlado en forma de triángulo

NE WAZA: SUELO

TOKUI WAZA: TÉCNICA ESPECIAL

BUNKAI: APLICACION

DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO

KATA: FORMA FUNDAMENTAL

GOSHIN JITSU NO KATA

FORMAS DE AUTODEFENSA