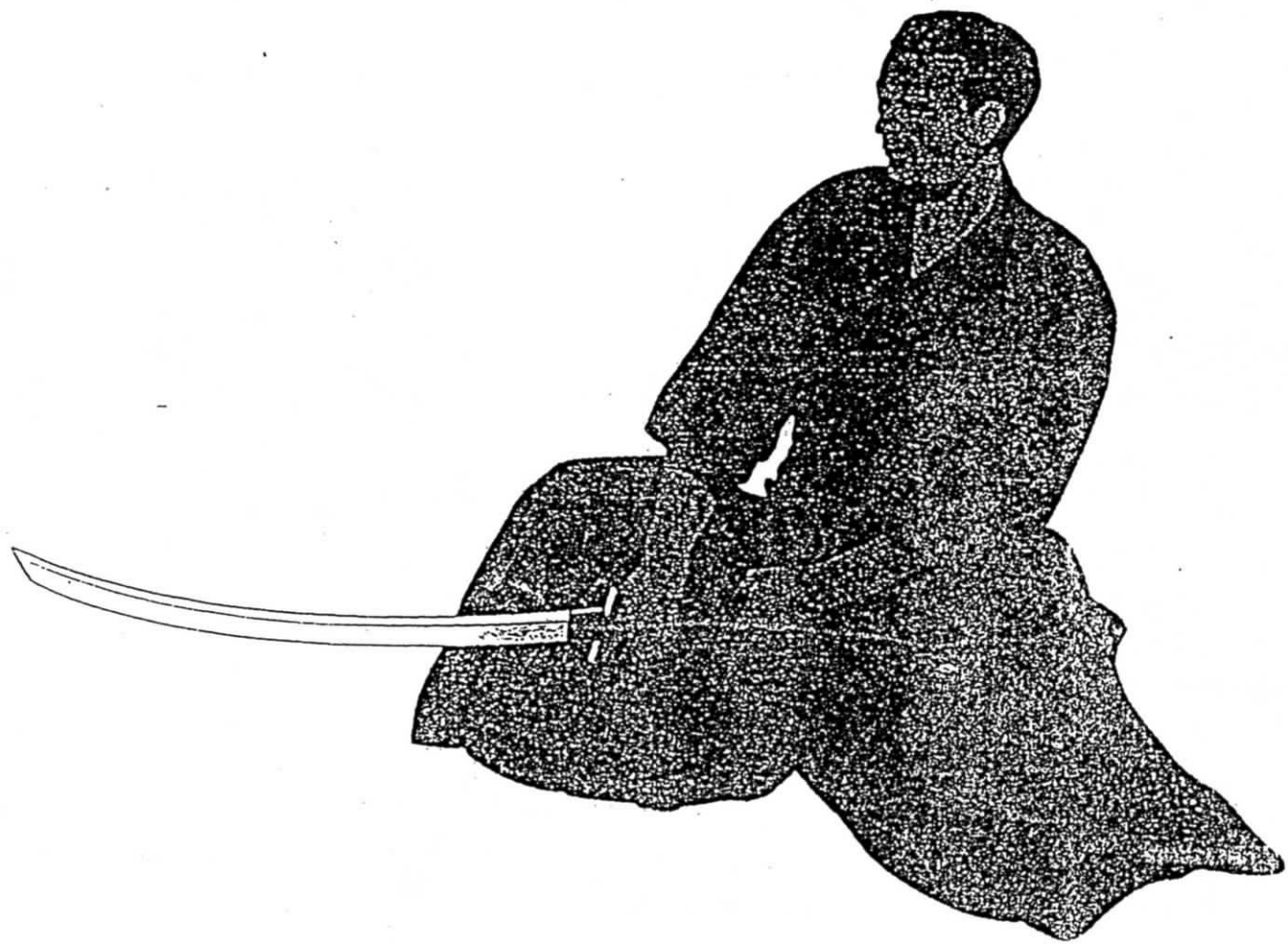


REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE JUDO Y IDO, A.A.



GO-KYO DE JIU-JITSU

3° KYU (VERDE)

KIHON: FUNDAMENTOS

NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:

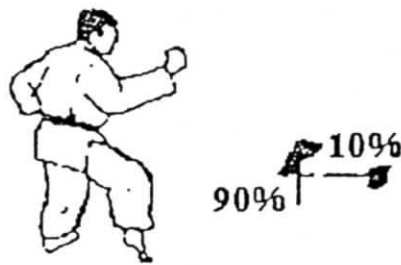
JYODAN : NIVEL ALTO (DESDE EL NIVEL DE LOS HOMBROS HACIA ARRIBA)

CHUDAN: NIVEL MEDIO (DESDE LA PARTE INFERIOR DE LA TRAQUEA HASTA EL CINTURON)

GEDAN : NIVEL BAJO (DESDE EL CINTURÓN HASTA ABAJO)

SHISEI: POSTURAS

NEKO ASHI DACHI: POSICIÓN DEL PIE DEL GATO



neko ashi dachi

SOTAI RENSHU : ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS CON UN COMPAÑERO

KIAI: EXTERIORIZAR LA ENERGIA INTERNA MEDIANTE UN GRITO

RANDORI: PRÁCTICA LIBRE DE LAS TECNICAS

SHIAI: COMPETICION

RENRAKU WAZA: ENCADENAMIENTOS DE TÉCNICAS

KUZURE DE KUMIKATA: VARIANTES DE FORMA DE AGARRE

ATEMI WAZA: TÉCNICAS DE GOLPES

TATE TSUKI : PUÑETAZO CON PUÑO VERTICAL

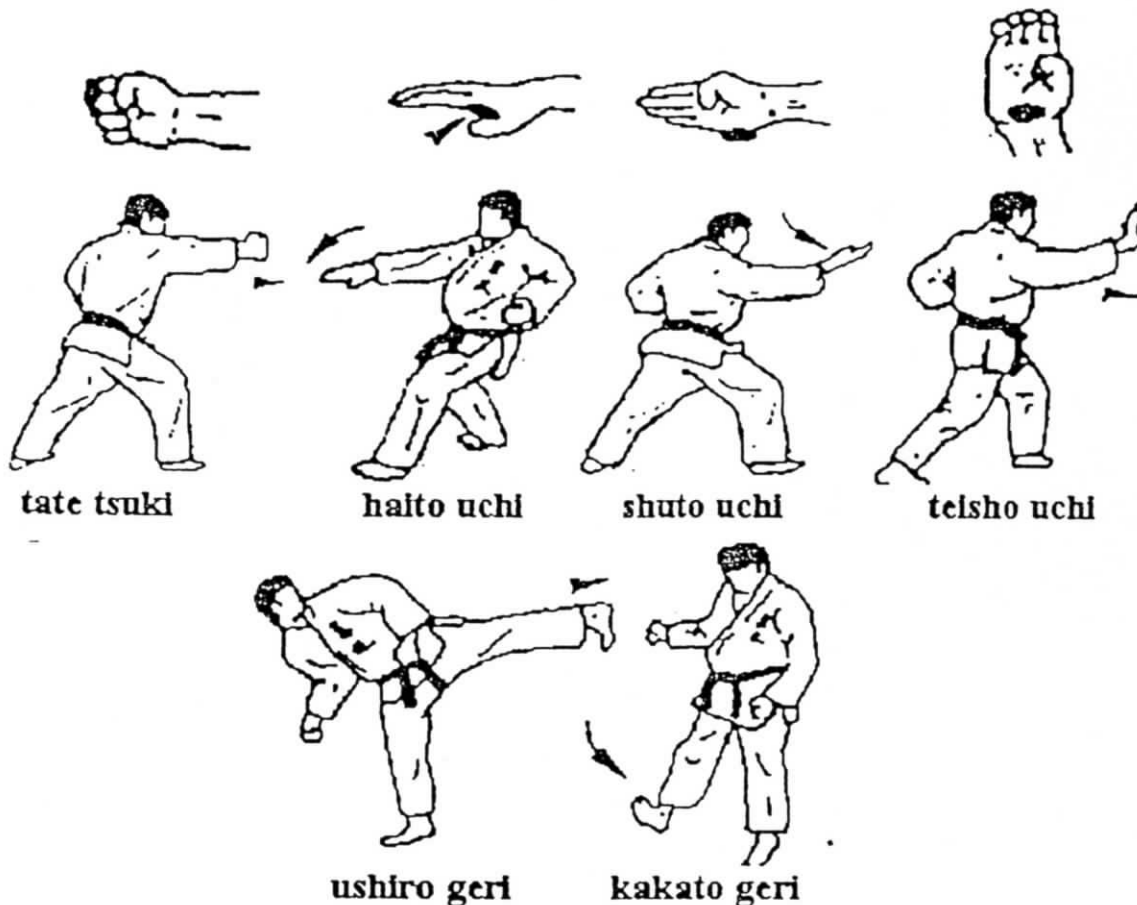
HAITO UCHI : GOLPE CON EL CANTO INTERNO DE LA MANO

SHUTO UCHI : GOLPE CON EL CANTO EXTERNO DE LA MANO

TEISHO UCHI : GOLPE CON EL TALON DE LA MANO

USHIRO GERI : PATADA HACIA ATRÁS

KAKATO GERI: PATADA CON EL TALON



UKE WAZA: TÉCNICAS DE BLOQUEO (YOKO BARAI)

UDE UKE: BLOQUEO BAJO CON LA CARA INTERNA DEL ANTEBRAZO



NAGE WAZA: TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

USHIRO KIRI OTOSHI: PROYECCIÓN HACIA ATRÁS TIRANDO EN CORTE DE LOS HOMBROS

KO SOTO GAKE : PEQUEÑO GANCHO POR EL EXTERIOR

HIZA GURUMA : RUEDA POR LA RODILLA

KO UCHI GARI : PEQUEÑA SIEGA POR EL INTERIOR



ushiro kiri otoshi



ko soto gake



hiza guruma



ko uchi gari

KATAME WAZA: TÉCNICAS DE CONTROL

SANKYO: LUXACIÓN DE MUÑECA HACIENDO ARCO

NIKYO : LUXACIÓN DE MUÑECA HACIENDE UNA CETA

KUZURE KOTE GAESHI: LUXACION DE MUÑECA HACIENDO GIRO EXTERIOR

KANUKKI GATAME : LUXACIÓN DE CODO ENVOLVIENDO

HADAKA JIME : ESTRANGULACIÓN CON LAS MANOS VACIAS



sankyo



nikyo



kuzure kote gaeshi



kanukki gatame



hadaka jime

NE WAZA: TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA: TÉCNICAS DE SUELO

KATA GATAME

: INMOVILIZACIÓN POR EL HOMBRO

KUZURE KESA GATAME

: VARIANTE DE INMOVILIZACIÓN SENTADO

KUZURE KAMI SHIO GATAME: VARIANTE DE INMOVILIZACIÓN POR LOS
HOMBROS



kata gatame

TORI EN SUELO Y UKE EN PIE: APLICAR ATEMIS Y DERRIBOS



SEME KATA: MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE



BUNKAI: APLICACIONES

TRIANGULO DE COMBATE
 DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA ESPALDA
 RANDORI PARCIAL

KATA:

GERI JITSU NO KATA : KATA DE DEFENSAS POR ATEMI DE PIERNA

KATAME JITSU NO KATA : KATA DE CONTROLES