

REAL FEDERACION ESPAÑOLA  
DE JUDO Y IDI. AA.



(GOKI) DIE JIU-JITSU

# C.N. 1º DAN

## KIHON: FUNDAMENTOS

UCHIKOMIS : REPETICIONES  
KAKARI GEIKO : ATAQUE Y DEFENSA  
NAGE KOMI : REPETICIONES ALTERNATIVAS DE PROYECCIONES

## KYUSHO:

PUNTOS VITALES  
PRESIONES Y PELLIZCOS

## ATEMI WAZA: TECNICAS DE GOLPES

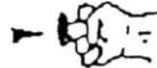
DEDOS Y FALANGES : GOLPES EFECTUADOS CON LOS DEDOS Y LAS  
FALANGES DE LOS MISMOS  
GEDAN GERI : PATADA BAJAS  
ATAMA WAZA : GOLPES DADOS CON LA CABEZA



muite



hiraken



ippon ken



atama waza



gedan yoko geri



gedan yoko geri



gedan mawashi geri



gedan mawashi geri

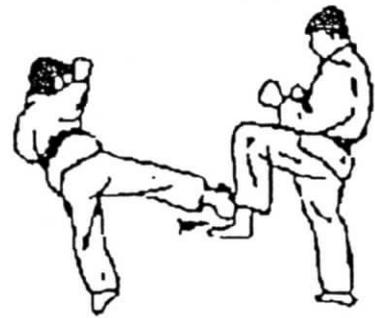
## UIKE WAZA: TECNICAS DE BLOQUEO

SOKUTEI OSAE UIKE : BLOQUEO CON LA PLANTA DEL PIE

SOKUTO OSAE UIKE : BLOQUEO CON EL CANTO DEL PIE



sokutei osae uke



sokuto osae uke

## NAGE WAZA: TECNICAS DE PROYECCIÓN

UKI OTOSHI

: PROYECCIÓN INTERIOR, CON RODILLA EN SUELO

KATA GURUMA

: RUEDA POR LOS HOMBROS

MOROTE GARI

: SIEGA CON LAS DOS MANOS

SASAE TSURI KOMI ASHI: ACCION DE PESCA CON BLOQUEO DE PIE AL EMPEINE

USHIRO GOSHI

: PROYECTAR CON LA CADERA DEJANDO CAER DE ESPALDAS

TOMOE NAGE

: CAIDA DE ESPALDAS PROYECTANDO CON EL PIE EN EL ESTOMAGO DE UKE



uki otoshi



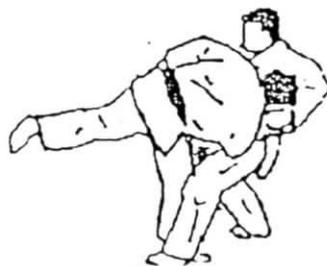
kata guruma



ushiro morote gari



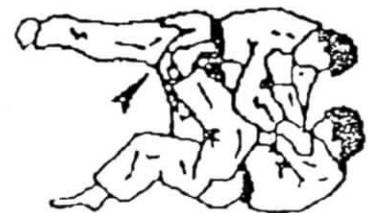
morote gari



sasaе tsuri komi ashi



ushiro goshi



tomoe nage

## KATAME WAZA: TECNICAS DE CONTROL

KATATE JIME : ESTRANGULACIÓN A UNA MANO

HIZA GATAME : LUXACIÓN CON LA RODILLA

MUNE GATAME : LUXACIÓN CON EL PECHO



hiza gatame



hiza gatame



mune gatame



mune gatame

## NE WAZA : TECNICAS DE SUELO

DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS

## BUNKAI: APLICACIONES

RANDORI TOTAL

DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO

## KATA:

UDE ATE JITSU NO KATA : DEFENSA CONTRA ATAQUES DE PUÑO

ASHI ATE JITSU NO KATA : DEFENSA CONTRA ATAQUES DE PIERNA