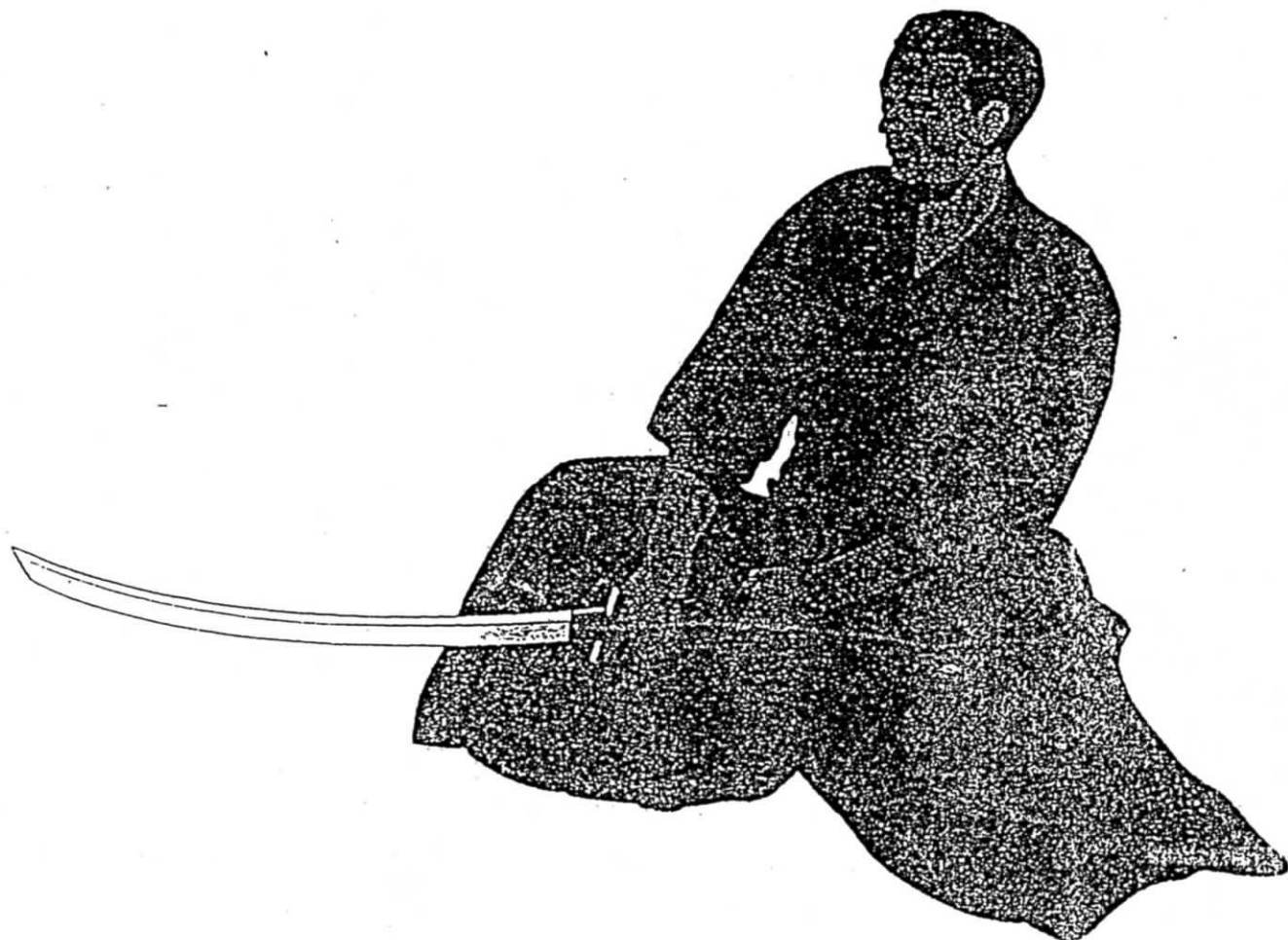


REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE JUDO Y DID. AA.



(GOKIŌ) DE JIU-JITSU

C.N. 2º DAN

KIHON: FUNDAMENTOS

PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS
ADVERSARIOS
TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES.

ATEMI WAZA: TECNICAS DE GOLPES

DIRECTOS – CIRCULARES – GANCHOS – OBLICUOS
TRABAJOS DE PUÑOS A CORTA DISTANCIA

UKE WAZA: TECNICAS DE BLOQUEOS

ESQUIVAS SOBRE TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:
LATERALES – OBLICUAS – CIRCULARES – BALANCEOS DEL
CUERPO.

NAGE WAZA: TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

- UCHI MATA** : PROYECCIÓN DE PIERNA CON BARRIDO INTERIOR AL MUSLO
- HANE GOSHI** : PROYECCIÓN DE CADERA CON BARRIDO INTERIOR A LA PIERNA
- URA NAGE** : PROYECCIÓN CONTRARIA, POR LOS HOMBROS
- SUMI GAESHI** : CAIDA DE ESPALDAS CON LANZAMIENTO DE EMPEINE AL INTERIOR DEL MUSLO
- YOKO GURUMA** : PROYECCIÓN ENVOLVIÉNDONOS DE COSTADO
- TANI OTOSHI** : CAIDA EN EL VALLE, BARRIDO A LAS DOS PIERNAS POR DETRAS
- MAKIKOMI** : PROYECCIÓN ENVOLVENTE, TIRANDONOS CON UKE



uchi mata



hane goshi



sumi gaeshi



yoko guruma



tani otoshi



soto makikomi

KATAME WAZA : TECNICAS DE CONTROL

GOKYO

: LUXACIÓN A LA MUÑECA, ROTANDOLA

ASHI KANSETSU GATAME : LUXACIÓN A LA PIERNA

TSUKOMI JIME

: ESTRANGULACIÓN EMPUJANDO



gokyo



ashi kansetsu gatame



ashi kansetsu gatame



ashi kansetsu gatame



ashi kansetsu gatame



tsukomi jime

NE WAZA: TECNICAS DE SUELO

KUZURE DE CONTROLES

FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO.

BUNKAI: APLICACIONES

DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS

KATA:

TAMBO JITSU NO KATA : DEFENSAS CON Y CONTRA PALO CORTO

C. N. 2º DAN

(ANEXO-2)

KIHON : FUNDAMENTOS

PSICOLOGÍA 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. MANTERNOS IMPASIBLES, NO MOSTRANDO NUESTRO MIEDO INICIAL.
4. MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON TODOS LOS ADVERSARIOS.
5. UTILIZACIÓN DE CUALQUIER OBJETO QUE LLEVEMOS A MANO, PARA LANZARLO AL ROSTRO DE LOS ADVERSARIOS.
6. NEUTRALIZAR AL JEFE DEL GRUPO CON TECNICAS RAPIDAS Y CONTUNDENTES.
7. PROCURAR MANTENER LA ESPALDA CUBIERTA Y NO DEJÁNDONOS ACORRALAR EN UNA ESQUINA.