



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

## DEPARTAMENTO DE JU-JUTSU



### PROGRAMA TÉCNICO

### CINTURON BLANCO A AMARILLO

#### - POSICIONES Y GUARDIAS

- Posición de saludo
- Seiza
- Mokuso
- Rei
- Zenkutsu dachi
- Kiba dachi
- Guardia natural (kamae)
- Guardia no agresiva
- Guardia de combate

#### - FORMAS DE DESPLAZAMIENTO (TAI SABAKI)

- YOKO ASHI (lateral)
- MAWASHI ASHI (circular)
- KIRI ASHI (atrás)
- DE ASHI (adelante)

#### - CAIDAS (UKEMIS)

- USHIRO UKEMI (hacia atrás)
- MAE UKEMI (de frente)
- YOKO UKEMI (lateral derecha e izquierda)

#### - GOLPEOS TREN SUPERIOR (ATEMIS WAZA)

- OI TSUKI (directo de izquierda)
- GYAKO TSUKI (directo de derecha)
- MAWASHI TSUKI (puñetazo circular)

FML





## **- GOLPEOS TREN INFERIOR (GERI WAZA)**

- OI GERI (patada de frente pierna adelantada - front kick )
- MAE GERI (patada de frente pierna atrasada – front kick)
- YOKO GERI (patada lateral - middle)

## **- PARADAS, ESQUIVAS, PALMEOS Y BLOQUEOS (UKE WAZA)**

- Parada/bloqueo alto
- Parada/bloqueo cruzado
- Parada/bloqueo interior y exterior
- Esquiva lateral interior y exterior
- SOTO UKE (exterior a interior)
- UCHI UKE (interior a exterior)
- GEDAN BARAI (defensa baja)
- JODAN UKE (defensa alta)
- YUYI UKE JODAN (parada cruzada)
- SHUTO UKE (con el canto de la mano)

## **- LUXACIONES (KANSETSU WAZA)**

- KOTE GAESHI (hacia el exterior)
- IKKYO (muñeca hacia el interior)
- NIKYO (brazo en Z)

## **- PROYECCIONES (NAGE WAZA)**

- O GOSHI (gran cadera)
- UKI GOSHI (pequeña cadera)
- O SOTO GARI (gran siega exterior)
- KO SOTO GARI (pequeña siega interior)
- SEOI NAGE (por el hombro)

## **- SUELO (NE WAZA)**

- HON KESA GATAME (inmovilización en bufanda)
- YOKO SHIHO GATAME (posición lateral)
- TATE SHIHO GATAME (posición montada)

