



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

## DEPARTAMENTO DE JU-JUTSU



### PROGRAMA TÉCNICO

#### CINTURON AMARILLO A NARANJA

##### - POSICIONES Y GUARDIAS

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

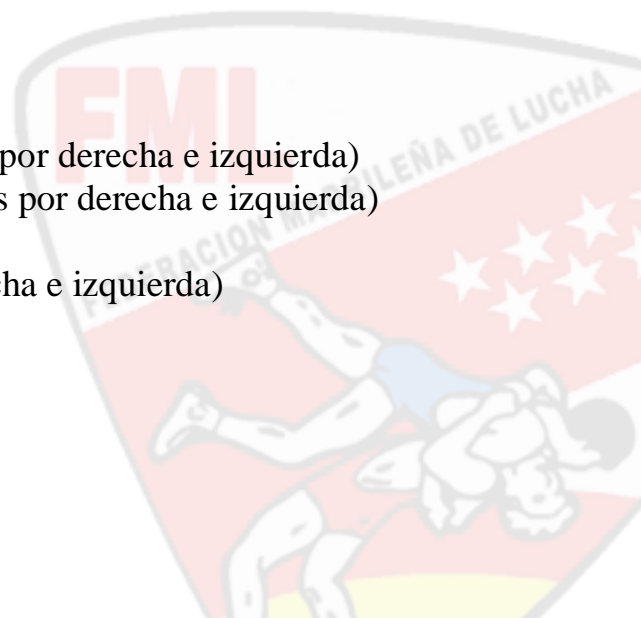
##### - FORMAS DE DESPLAZAMIENTO (TAI SABAKI)

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

##### - CAIDAS (UKEMIS)

- USHIRO UKEMI (hacia atrás)
- MAE UKEMI (de frente)
- MAE MAWARI UKEMI (rueda hacia delante por derecha e izquierda)
- USHIRO MAWARI UKEMI (rueda hacia atrás por derecha e izquierda)
- YOKO UKEMI (lateral derecha e izquierda)
- YOKO MAWARI UKEMI (rueda lateral derecha e izquierda)

FML





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

- OI TSUKI (directo de izquierda)
- GYAKO TSUKI (directo de derecha)
- MAWASHI TSUKI (puñetazo circular. crochet)
- SHUTO (con el canto de la mano, palma hacia arriba)
- HAITO (con el canto de la mano, palma hacia abajo)

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

- OI GERI (patada de frente pierna adelantada)
- MAE GERI (patada de frente pierna atrasada)
- YOKO GERI (patada lateral)
- MAWASHI GERI (patada circular)

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

- Parada/bloqueo alto
- Parada/bloqueo cruzado
- Parada/bloqueo interior y exterior
- Esquiva lateral interior y exterior
- Esquiva en 45 interior y exterior
- Esquiva circular de interior a exterior
- Esquiva circular de exterior a interior
- Esquiva hacia atrás
- 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)**

- SIHONAGE
- SANKYO
- 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)
- O UCHI GARI (barrido a la pierna interior)
- ASHI BARAI (barrido a la pierna)

## - SUELO (NE WAZA)

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

FML

