



# FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

## DEPARTAMENTO DE JU-JUTSU



### PROGRAMA TÉCNICO

### CINTURON VERDE A AZUL

#### - POSICIONES Y GUARDIAS

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

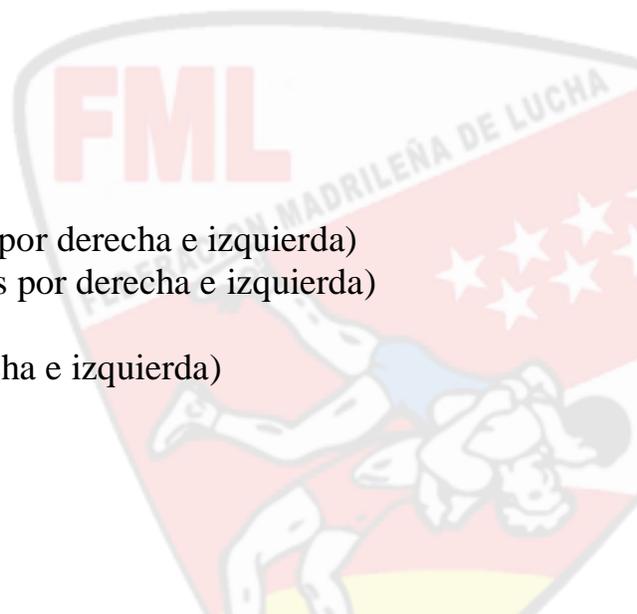
#### - FORMAS DE DESPLAZAMIENTO (TAI SABAKI)

- YOKO ASHI (lateral)
- MAWASHI ASHI (circular)
- KIRI ASHI (atrás)
- DE ASHI (adelante)
- 8 direcciones (lateral, oblicuo, adelante, atrás)
- 2 en giro (por delante y por detrás)

#### - 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)
- URAKEN (puño del revés, con el dorso)
- EMPI (con el codo)
- TEISHO (talón de la mano)
- TETSUI (puño martillo/golpe martillo)

## **- 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)
- OI HIZA GERI (rodillazo con pierna adelantada)
- MAE HIZA GERI (rodillazo con pierna atrasada)
- MAWASHI HIZA GERI (rodillazo circular)

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

- Parada/bloqueo alto
- Parada/bloqueo cruzado
- Parada/bloqueo interior y exterior
- Parada/bloqueo con pierna o tibia
- Parada/bloqueo con pie
- 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
- Esquiva en giro por delante
- Esquiva en giro por detrás
- SOTO UKE (exterior a interior)
- UCHI UKE (interior a exterior)
- GEDAN BARAI (defensa baja)
- JODAN UKE (defensa alta)
- YUYI UKE JODAN (parada cruzada)





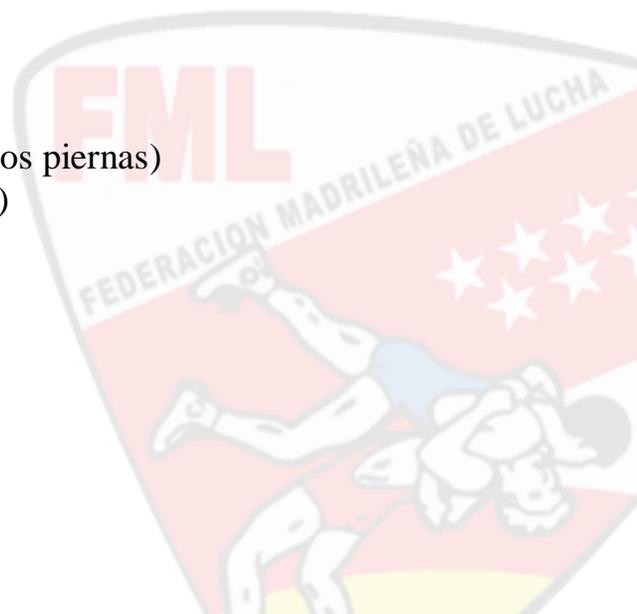
- SHUTO UKE (con el canto de la mano)
- OTOSHI UKE (defensa media con antebrazo en forma de martillo)
- SUKUE UKE (con el antebrazo)

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

- SIHONAGE
- SANKYO
- KOTE GAESHI (hacia el exterior)
- KOTE GATAME
- IKKYO (muñeca hacia el interior)
- NIKYO (brazo en Z)
- GOKYO (positivo, muñeca hacia abajo)
- GOKYO (negativo, muñeca hacia arriba)
- UDE GARAMI (doblando el brazo)
- UDE GATAME (con brazo estirado)
- JUJI GATAME (al codo)

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

- O GOSHI (gran cadera)
- UKI GOSHI (pequeña cadera)
- O SOTO GARI (gran siega exterior)
- KO SOTO GARI (pequeña siega interior)
- O SOTO OTOSHI (por la pierna “limpiando el suelo”)
- UCHI MATA (por la cadera, interior con la pierna)
- HARAI GOSHI (por la cadera, barriendo la pierna)
- TAI OTOSHI (por el brazo “zancadilla”)
- SASAE TSURI KOMI ASHI (barrido de pierna)
- SEOI NAGE (por el hombro)
- MOROTE SEOI NAGE (por el brazo)
- MOROTE GARI (proyección por las piernas)
- O UCHI GARI (barrido a la pierna interior)
- TANI OTOSHI (sacrificio – proyección a las dos piernas)
- KUBI NAGE (por la cadera cogiendo el cuello)
- ASHI BARAI (barrido a la pierna)





## - ESTRANGULACIONES (SHIME WAZA)

- KATA TE JIME (con una mano)
- TSUKKOMI JIME (empujando con una mano)
- SANKAKU JIME (con las piernas)
- KATA JUJI JIME (con las manos en cruz)
- NAMI JUJI JIME (manos en cruz, con las palmas hacia abajo)
- GYAKU JUJI JIME (manos en cruz, con las palmas hacia arriba)
- HADAKA JIME (con los brazos desnudos)

## - SUELO (NE WAZA)

- HON KESA GATAME (inmovilización en bufanda)
- YOKO SHIHO GATAME (posición lateral)
- TATE SHIHO GATAME (posición montada)
- KAMI SHIHO GATAME (inmovilización invertida)
- KATA GATAME (por el cuello con apoyo del brazo)
- KUZURE KESA GATAME (inmovilización cogiendo brazo y hombro)
- JUJI GATAME (fijando en brazo por el codo)

**FML**

