



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHA

DEPARTAMENTO DE JU-JUTSU



PROGRAMA TÉCNICO

CINTURON MARRÓN A C.N. 1er DAN

- POSICIONES Y GUARDIAS

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

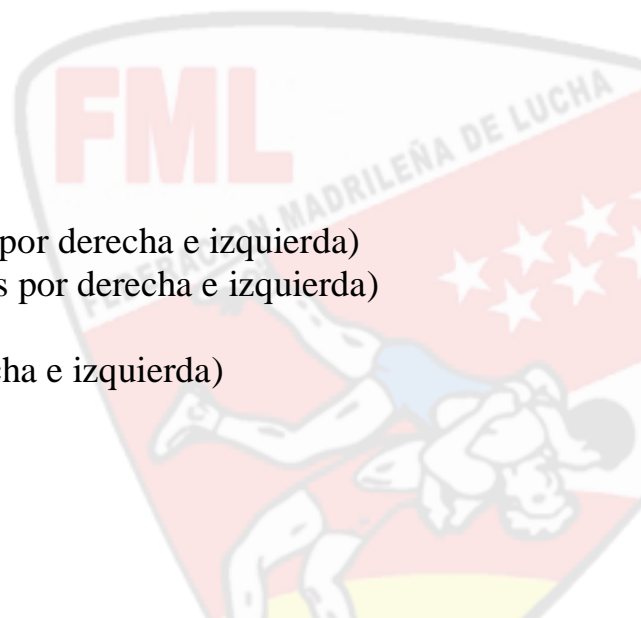
- FORMAS DE DESPLAZAMIENTO (TAI SABAKI)

- 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)
- USHIRO GERI (patada hacia atrás)
- URA MAWASHI GERI (patada circular de exterior a interior)
- KAKATO GERI (Patada de arriba hacia abajo)

- 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)
- KUZURE GOKYO (positivo y negativo, con torsión hacia el exterior)
- UDE GARAMI (doblando el brazo)
- UDE GATAME (con brazo estirado)
- JUJI GATAME (al codo)
- WAKI GATAME (con la axila)
- HARA GATAME (con el estómago)
- HIZA GATAME (con la rodilla)
- KATA ASHI HISHIGI (al gemelo)
- YUBI WAZA (cogiendo los dedos)
- KANUKKI GATAME (codo fijando hombro)

- 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)





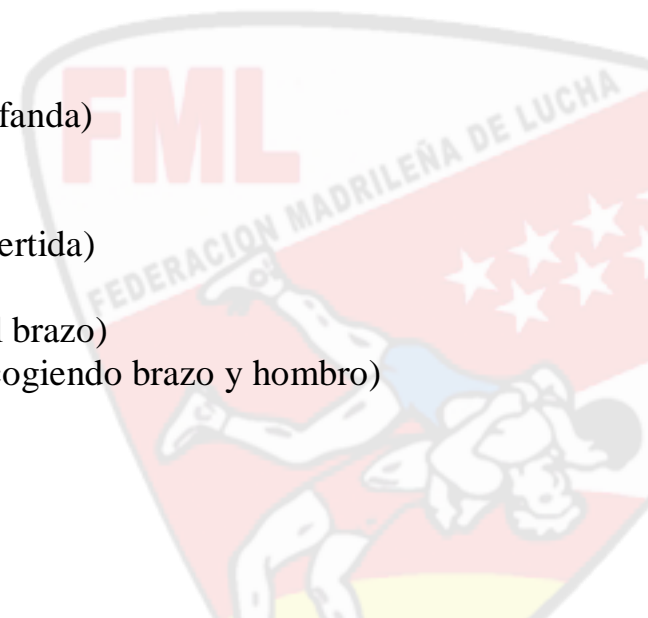
- HIZA GURUMA (de rotación, por la rodilla)
- KATA GURUMA (rueda por los hombros)
- TOMOE NAGE (proyección en rueda por encima)
- YOKO GURUMA (por el costado desde el suelo)
- MOROTE GARI (proyección por las piernas)
- O UCHI GARI (barrido a la pierna interior)
- URA NAGE (abrazando, proyección hacia atrás)
- TANI OTOSHI (sacrificio – proyección a las dos piernas)
- KANI BASAMI (en tijera a las dos piernas)
- KUBI NAGE (por la cadera cogiendo el cuello)
- ASHI BARAI (barrido a la pierna)
- TSURI GOSHI (por encima del hombro y cogiendo cinturón)
- SOTO MAKIKOMI (abrazando y desequilibrando por el brazo)
- ASHI GURUMA (por delante a las dos piernas)
- UTSURI GOSHI (levantando a uke – o goshi)

- 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)
- OKURI ERI JIME (deslizándose la solapa)
- KATA HA JIME (con defensa)
- HADAKA HA JIME (brazos desnudos con apoyo en la cabeza)
- SODE GURUMA JIME (utilizando las mangas)
- ASHI GATAME JIME (con 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)
- SALIDAS DE POSICIONES DE SUELO
- 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)
- GIROS PARA PUESTA BOCA ABAJO





- RASPADOS (uke dentro de la guardia)
- ENCADENAMIENTOS DE SUELO (transiciones entre las posiciones)
- ESTRANGULACIONES DESDE EL SUELO

FML

