



Confederación **Argentina de Judo**



Dirección **Nacional**  
de Educación

# Programa Orientativo

## Grados Kyu | Ed 2016

---

Cinturón Blanco a Marrón



## Objetivos

Mediante el presente apunte la **Dirección Nacional de Educación** de la **Confederación Argentina de Judo** acerca a las federaciones, instituciones, profesores y judokas un programa para servir como guía temática para los exámenes de grado kyu (de blanco a marrón), proponiendo un sistema de aprendizaje progresivo, pedagógico y fundamentado en las bases de nuestra disciplina.

### A las federaciones

El Área de Educación invita a las federaciones provinciales y regionales a promover al Judo como una actividad integral y de formación respetando las capacidades e intereses de cada judoka.

### A los profesores

Como formadores debemos tener en cuenta el importante papel que desempeñamos en el crecimiento y en la vida de nuestros alumnos; por lo que debemos brindarles todos nuestros recursos disponibles de conocimiento y experiencia en pos de fomentar en su aprendizaje todas las especialidades que el Judo dispone y orientarlos adecuadamente para que cada uno logre lo mejor de sí.

Debemos tener presente en el trabajo diario la práctica y aprendizaje de las siguientes capacidades y conceptos que harán a la calidad integral del judoka.

- Capacidades físicas y de movimiento
- Conceptos y capacidades técnicas
- Conceptos filosóficos
- Conceptos culturales

#### Importante

Dentro de las siguientes guías temáticas encontraremos algunos ítems identificados con el siguiente símbolo  estos apartados hacen referencia a que esa parte del material no tiene carácter obligatorio para la presentación de exámenes, sin embargo se consideran de gran importancia y utilidad para el aprendizaje de los judokas.

# 1 Fundamentos

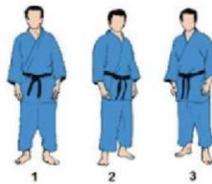
## A - Saludos, posturas (*shisei*) y formas de sentarse



Zarei | Saludo arrodillado



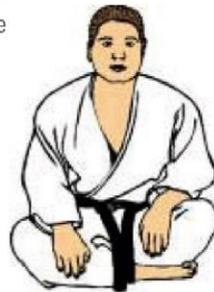
Ritsu-rei o Tachi-rei | Saludo de pie  
Chokuritsu | Postura de saludo



Shizentai | Posturas normales



Jigotai | Posturas defensivas



Anza | Sentado en canastita



Seiza | Sentado de rodillas (para el saludo)



Kyoshi

## B - Cultura y filosofía

- Su creador.
- Qué lo impulsa a la práctica de artes marciales.
- Las reglas del dojo.
- Vocabulario clave de la clase.

## C - Desplazamientos

Libres, sin cruzar los pies, sin saltar ni perder el equilibrio.

# 2 Técnicas

Ukemi | Caídas



Mae Ukemi | Caída hacia adelante



Ushiro Ukemi | Caída hacia atrás



Yoko Ukemi | Caída de costado

Nage Waza | Lances



Ippon seoi nage



O uchi gari



O goshi



O soto otoshi

Katame Waza | Controles



Kesa Gatame



Kami Shiho Gatame



Opcional  
\* Mune Gatame

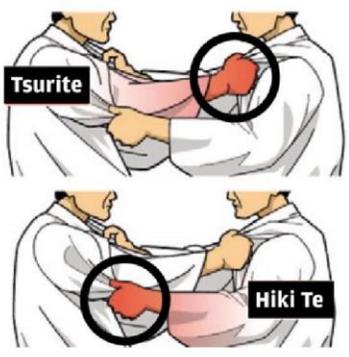
## Importante

Todas las técnicas deben ejecutarse a partir de desplazamientos circulares y como respuesta a diferentes estímulos básicos del randori y/o la autodefensa.

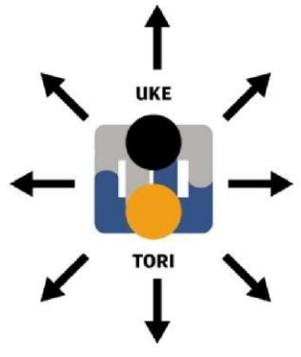
# 1 Fundamentos

Es importante tener en cuenta que los conceptos evaluados en los exámenes anteriores pueden volver a pedirse para confirmar que han sido incorporados.

**Kumikata** | Normales, permitidos y prohibidos en competencia.



**Happo no kuzushi** | Direcciones de desequilibrios.

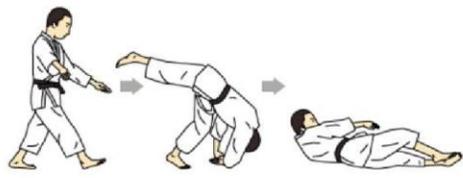


**El judogi** | partes del uniforme y el por qué del judogi azul.



# 2 Técnicas

Ukemi | Caídas



Zempo Kaiten Ukemi

- Ushiro Kaiten Ukemi
- Mae Kaiten Ukemi | Rol adelante
- Destrezas básicas

Nage Waza | Lances



De ashi barai



Seoi Nage



Tsuru komi goshi



Ko uchi gari

Katame Waza | Comrtoles



● Kuzure Kesa Gatame



Yoko shiho gatame

● Kuzure significa variación.

**Importante** !

Todas las técnicas deben ejecutarse a partir de desplazamientos circulares y como respuesta a diferentes estímulos básicos del randori y/o la autodefensa.

Kata

Ukemi no kata  
 \* Opcional: Kuzushi no kata, técnicas a elección.

# 1 Fundamentos

## A - Saludos, posturas (*shisei*) y formas de sentarse



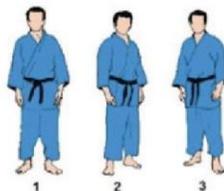
**Anza** | Sentado en canastita

**Seiza** | Sentado de rodillas (para el saludo)

**Zarei** | Saludo arrodillado



**Ritsu-rei** o **Tachi-rei** | Saludo de pie  
**Chokuritsu** | Postura de saludo



**Shizentai** | Posturas normales



**Jigotai** | Posturas defensivas

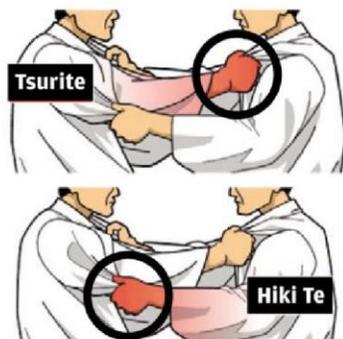
## B - Cultura y filosofía

- Su creador.
- Qué lo impulsa a la práctica de artes marciales.
- Las reglas del dojo.
- Vocabulario clave de la clase.

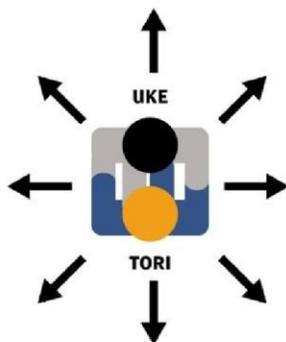
## C - Desplazamientos

Libres, sin cruzar los pies, sin saltar ni perder el equilibrio.

**Kumikata** | Normales, permitidos y prohibidos en competencia.



**Happo no kuzushi** | Direcciones de disequilibrios.



**El judogi** | partes del uniforme y el por qué del judogi azul.



# 2 Técnicas

Ukemi | Caídas



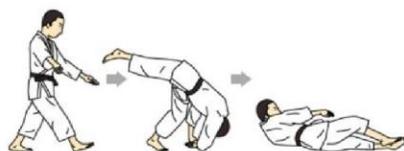
**Mae Ukemi** | Caída hacia adelante



**Ushiro Ukemi** | Caída hacia atrás



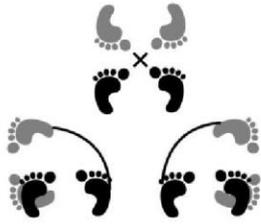
**Yoko Ukemi** | Caída de costado



**Zempo Kaiten Ukemi**

- Ushiro Kaiten Ukemi
- Mae Kaiten Ukemi | Rol adelante
- Destrezas básicas

# 1 Fundamentos



**Tai Sabaki**  
Rotaciones del cuerpo



**Ayumi Ashi**  
Paso normal



**Tsugi Ashi**  
Paso entrecortado

柔道 | **JU** | Suavidad  
**DO** | Camino

自他共栄  
精力善用

**Jita Kioey** | Amistad y prosperidad mutua

**Seiryoku Zenyo** | Mayor eficiencia con el menor uso de la energía

- |   |          |   |            |
|---|----------|---|------------|
| 一 | 1 - ichi | 六 | 6 - roku   |
| 二 | 2 - ni   | 七 | 7 - shichi |
| 三 | 3 - san  | 八 | 8 - hachi  |
| 四 | 4 - shi  | 九 | 9 - kyu    |
| 五 | 5 - go   | 十 | 10 - ju    |

# 2 Técnicas

Ukemi | Caídas

- Mae Ukemi | Caída hacia adelante
- Ushiro Ukemi | Caída hacia atrás
- Yoko Ukemi | Caída de costado
- Zempo Kaiten Ukemi
- Ushiro Kaiten Ukemi

- Mae Kaiten Ukemi | Rol adelante
- Destrezas básicas
- Chugaeri Ukemi | Rodillo con salto

Nage Waza | Lances



Tsurigoshi



Kosotogake



Osotogari



Osotoguruma

● Puedo mostrar las variantes de Kosotogoshi y Osotogoshi.

Katame Waza | Controles



Tate Shihogatame



Ushirokesagatame

\* Opcional  
**Progresión del reloj.**  
A modo de ejercicio deben mostrarse técnicas combinadas por la resistencia de uke.

Kata

- Ukemi no kata
- Ukemi no kata Dúo

\* Atemi | Golpes



Oitetsuki



Maegeri



Shuto Uke



# 1 Fundamentos

## Progresión Técnica

Tsukuri ▶ Preparación

Kuzushi ▶ Desequilibrio

Kake ▶ Proyección



Judo es un deporte olímpico desde 1964 para hombres y desde 1992 para mujeres.



Octógono de fondo blanco y centro rojo representa los tres sagrados tesoros de la Corte Imperial Japonesa.

**EL ESPEJO SAGRADO** - Borde  
**EL ESPÍRITU PURO** - Fondo  
**ESPÍRITU INDOMABLE** - Corazón rojo



# 黙想

**Moku:** no decir nada, mantener en silencio

**So:** Pensamiento, idea, imaginación, consideración, concebir, imagen.

### ¿Por qué el judogui es blanco?

El judogui o keikogui fue establecido por el Shihan Kano. Al igual que el fondo de la bandera del japon. en las vestimentas para los religiosos, novias, etc. el blanco es un símbolo importante para esta comunidad. **“Blanco” significa: pureza, nobleza, limpieza, inocencia, etc.** El Shihan creó el judo incorporándole al ju-jutsu valores altamente educativos, y por ello, con el judogui blanco también se quieren representar éstos valores, y su ideología.

# 2 Técnicas

## Ukemi

**Mae Ukemi** | Caída hacia adelante  
**Ushiro Ukemi** | Caída hacia atrás

**Yoko Ukemi** | Caída de costado  
**Zempo Kaiten Ukemi**

**Ushiro Kaiten Ukemi**  
**Chugaeri Ukemi** | Rodillo con salto

**Mae Kaiten Ukemi** | Rol adelante  
**Yoko Kaiten Ukemi** | Rodillo sobre el lado

## Nage Waza | Lances



Tai Otoshi



Uki Goshi



Hiza Guruma



O uchi gaeshi



Ko soto gari

## Katame Waza | Controles



Kuzure kami shiho gatame



Kata gatame



Yoko shiho gatame

\* Opcional A  
**Ceremonial**  
 Incorporar la apertura tomando como referencia el Katame no kata.

\* Opcional B  
**Katame no koboo**  
 Incorporar técnicas defensivas contra el trabajo de ne waza.

## Kata

### Bokken no kata Ukemi nigo no kata

En el caso de estos katas de los cuales promovemos su difusión, puede solicitarse el material de estudio.

## \* Atemi | Golpes



Gyaku Tsuki



Yoko Geri



Soto Uke

## Goshin Ho | Defensa

Defensas libres contra agarres de frente; manos, solapas, cuello.

---



---



---



---

Nage Waza | Lances



Tsurigoshi



Kosotogake



Osotogari



Osotoguruma

● Puedo mostrar las variantes de Kosotogoshi y Osotogoshi.



Taiotoshi



Ukigoshi



Hizaguruma



Uchi gaeshi



Kosotogari

Katame Waza | Controles



Tate Shiho Gatame



Ushiro Kesa Gatame



Kuzure kami shiho gatame



Kata gatame



Yoko shiho gatame

- \* Opcional A  
**Progresión del reloj.**  
A modo de ejercicio deben mostrarse técnicas combinadas por la resistencia de uke.
- \* Opcional B  
**Ceremonial**  
Incorporar la apertura tomando como referencia el Katame no kata.
- \* Opcional C  
**Katame no koboo**  
Incorporar técnicas defensivas contra el trabajo de ne waza.

Kata

Ukemi no kata dúo

Bokken no kata

Ukemi nigo no kata

En el caso de estos katas de los cuales promovemos su difusión, puede solicitarse el material de estudio.

Atemi | Golpes



Gyaku Tsuki



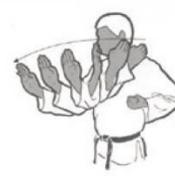
Oi Tsuki



Mae Geri



Yoko Geri



Uchi Uke



Soto Uke

Goshin ho | Defensa

Defensas libres contra agarres de frente; manos, solapas, cuello.

---

---

---

---

---

Kaeshi | Contratécnica

---

---

---

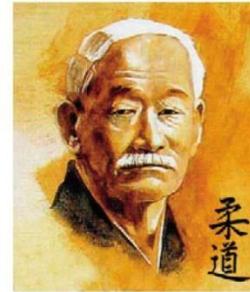
---

---

# 1 Fundamentos

## Arbitraje

Es importante conocer las reglas de arbitraje lo mejor posible y realizar los entrenamientos teniendolas en cuenta. En este apunte no vamos a describirlas por el motivo de que estas reglas están en constante actualización. Pero deben estar claras a la hora de rendir el examen.



## Jigoro Kano (shihan)

Para entender un poco más sobre nuestra disciplina resulta de importancia conocer más sobre la vida y obra de su creador.

## Clasificación de técnicas

### Nage Waza: Técnicas de proyección

- **Ashi Waza:** Técnicas de proyección utilizando las piernas.
- **Te Waza:** Técnicas de proyección utilizando los brazos.
- **Koshi Waza:** Técnicas de proyección utilizando la cadera.
- **Ma Sutemi Waza:** Técnicas de proyección con sacrificio de espalda.
- **Yoko Sutemi Waza:** Técnicas de proyección con sacrificio de costado.

### Katame Waza: Técnicas de control

- **Osaekomi Waza:** Técnicas de retención.
- **Shime Waza:** Técnicas de control por estrangulación.
- **Kansetsu Waza:** Técnicas de control por palanca.

### Kinshi Waza: Técnicas prohibidas.

# 2 Técnicas

## Ukemi

**Mae Ukemi** | Caída hacia adelante  
**Ushiro Ukemi** | Caída hacia atrás

**Yoko Ukemi** | Caída de costado  
**Zempo Kaiten Ukemi**

**Ushiro Kaiten Ukemi**  
**Chugaeri Ukemi** | Rodillo con salto

**Mae Kaiten Ukemi** | Rol adelante  
**Yoko Kaiten Ukemi** | Rodillo sobre el lado

## Nage Waza | Lances



Uki Otoshi



Sode Tsuru komi goshi



Harai goshi



Sasae tsuri komi ashi



O soto gaeshi

## Katame Waza | Controles



Uki Gatame

\* Opcional  
**Variaciones**  
Existen diferentes formas de ejecutar esta técnica.



\* Ura Gatame



\* Kote gaeshi

## Kata

Kata e elección del postulante.



## Atemi | Golpes



Ura ken



Mawashi Geri

## Goshin ho | Defensa

Libre contra empuje frontal o tirón posterior

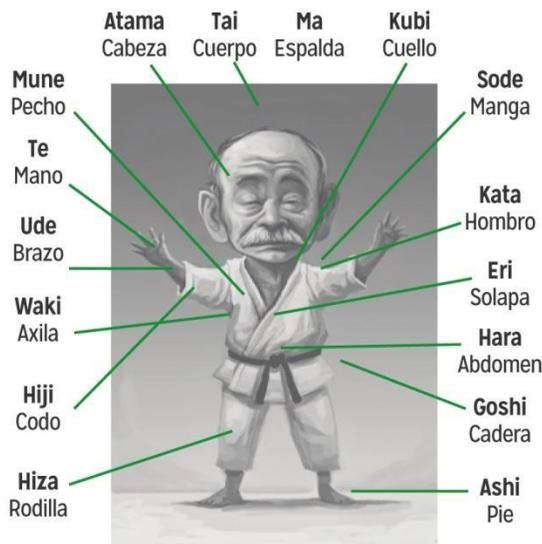
## Kaeshi Waza | Contratécnica

Libre

## Henka Waza | Combinación

Libre

# 1 Fundamentos



## Kata

Los kata son las formas preestablecidas de ejecutar las técnicas de judo. Antes de empezar a practicarlos y conocerlos debemos saber cuales son y de que se trata cada uno. Pudiendo interiorizarnos en el que más nos interese.

### Ukemi no kata

Técnicas de caídas

### Nage no kata

Técnicas de proyecciones

### Goshin Jutsu

Técnicas de defensa contemporánea

### Bokken no kata

Técnicas básicas del uso de bokken.

### Katame no kata

Técnicas básicas de control en el suelo

### Kime no kata

Técnicas de defensa

### Ju no kata

Kata de la flexibilidad y la defensa

### Itsutsu no kata

Kata de los 5 principios físicos y naturales

### Koshiki no kata

Kata antiguo de defensa samurai

# 2 Técnicas

## Ukemi

**Mae Ukemi** | Caída hacia adelante

**Ushiro Ukemi** | Caída hacia atrás

**Yoko Ukemi** | Caída de costado

**Zempo Kaiten Ukemi**

**Ushiro Kaiten Ukemi**

**Chugaeri Ukemi** | Rodillo con salto

**Mae Kaiten Ukemi** | Rol adelante

**Yoko Kaiten Ukemi** | Rodillo sobre el lado

## Nage Waza | Lances



Seoi Otoshi



Uchi Mata



O Guruma



Koshi Guruma



Ashi Guruma



Ko Uchi Makikomi

## Nage Waza | Lances



Kibisu Gaeshi



Tomoe Nage

## Katame Waza | Controles



Hadaka Jime



Okuri eri Jime



\* Kote Hineri (sankyo)

## Kata

**Nage no kata**  
1<sup>era</sup> Serie

## Atemi | Golpes



Shuto



Age Tsuki

## Goshin ho | Defensa

Libre contra ataque de puño

## Kaeshi Waza | Contratécnica

Libre

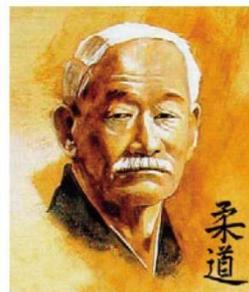
## Henka Waza | Combinación

Libre

## 1 Fundamentos

### Arbitraje

Es importante conocer las reglas de arbitraje lo mejor posible y realizar los entrenamientos teniéndolas en cuenta. En este apunte no vamos a describirlas por el motivo de que estas reglas están en constante actualización. Pero deben estar claras a la hora de rendir el examen.



### Jigoro Kano (shihan)

Para entender un poco más sobre nuestra disciplina resulta de importancia conocer más sobre la vida y obra de su creador.

### Clasificación de técnicas

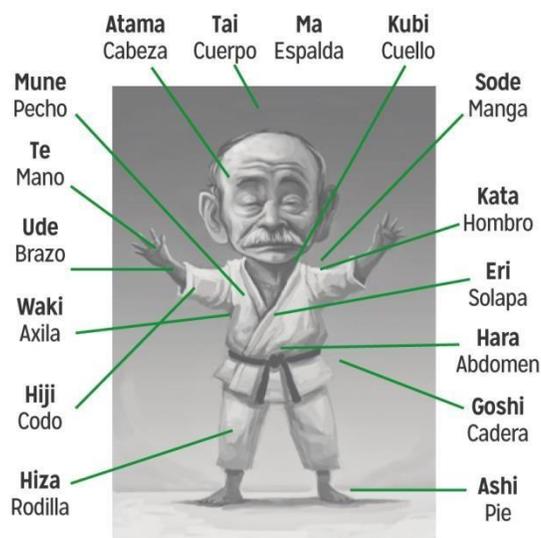
#### Nage Waza: Técnicas de proyección

- **Ashi Waza:** Técnicas de proyección utilizando las piernas.
- **Te Waza:** Técnicas de proyección utilizando los brazos.
- **Koshi Waza:** Técnicas de proyección utilizando la cadera.
- **Ma Sutemi Waza:** Técnicas de proyección con sacrificio de espalda.
- **Yoko Sutemi Waza:** Técnicas de proyección con sacrificio de costado.

#### Katame Waza: Técnicas de control

- **Osaekomi Waza:** Técnicas de retención.
- **Shime Waza:** Técnicas de control por estrangulación.
- **Kansetsu Waza:** Técnicas de control por palanca.

#### Kinshi Waza: Técnicas prohibidas.



### Kata

Los kata son las formas preestablecidas de ejecutar las técnicas de judo. Antes de empezar a practicarlos y conocerlos debemos saber cuales son y de que se trata cada uno. Pudiendo interiorizarnos en el que más nos interese.

#### Ukemi no kata

Técnicas de caídas

#### Nage no kata

Técnicas de proyecciones

#### Goshin Jutsu

Técnicas de defensa contemporánea

#### Bokken no kata

Técnicas básicas del uso de bokken.

#### Katame no kata

Técnicas básicas de control en el suelo

#### Kime no kata

Técnicas de defensa

#### Ju no kata

Kata de la flexibilidad y la defensa

#### Itsutsu no kata

Kata de los 5 principios físicos y naturales

#### Koshiki no kata

Kata antiguo de defensa samurai

## 2 Técnicas

### Ukemi

**Mae Ukemi** | Caída hacia adelante

**Ushiro Ukemi** | Caída hacia atrás

**Yoko Ukemi** | Caída de costado

**Zempo Kaiten Ukemi**

**Ushiro Kaiten Ukemi**

**Chugaeri Ukemi** | Rodillo con salto

**Mae Kaiten Ukemi** | Rol adelante

**Yoko Kaiten Ukemi** | Rodillo sobre el lado



Nage Waza | Lances



Uki Otoshi



Sode Tsuru komi goshi



Harai goshi



Sasae tsuri komi ashi



Seoi Otoshi



Uchi Mata



Kibisu Gaeshi



Tomoe Nage



O Guruma



Koshi Guruma



Ashi Guruma



Ko Uchi Makikomi



O soto gaeshi

Katame Waza | Controles

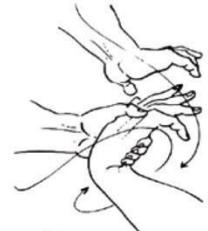


Uki Gatame

**Variaciones**  
Existen diferentes formas de ejecutar esta técnica.



\* Ura Gatame



\* Kote gaeshi



Hadaka Jime



Okuri eri Jime



\* Kote Hineri (sankyo)

Henka Waza | Combinación

---

---

---

---

Kaeshi Waza | Contratécnica

---

---

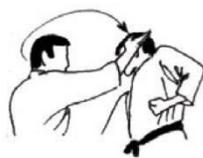
---

---

Kata

Nage no kata  
1<sup>era</sup> Serie

\* Atemi | Golpes



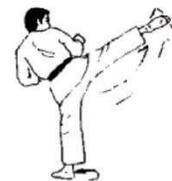
Shuto



Age Tsuki



Ura ken



Mawashi Geri

Goshin ho | Defensa

Libre contra  
ataque de puño



# 1 Fundamentos

## Ne Waza | Katame no koboo

El trabajo de control en el suelo puede dividirse para su correcto entrenamiento en las siguientes etapas.

**Tori Kata |** Formas de hacer técnicas.

**Hairi Kata |** Formas de entrar, controlar y dominar en Ne Waza.

**Kaeshi Kata |** Formas de dar vuelta en Ne Waza.

**Fusegi Kata |** Formas de escapar, impedir o anular un trabajo de Ne Waza.

**Nogare Kata |** Formas de escapar o impedir anticipandoce estratégicamente al trabajo que va a desarrollar el oponente.

### Formas de práctica

#### Randori

Forma de práctica libre donde se da vital importancia al momento en que se ejecuta una técnica.

#### Kata

Forma de práctica pre establecida en la que se da vital importancia a la «etiqueta» y la calidad de la ejecución técnica.

#### Tandoku Renshu

Según Jigoro Kano, son ejercicios individuales. El ejecutor practica los ataques en el vacío imaginando la posición del oponente.

#### Sotai Renshu

Ejercicios con el compañero donde ambos se ayudan para la mejora de los puntos más importantes de la técnica.

#### Uchi Komi

Ejecución repetida de un movimiento o técnica que permitirá el automatismo, pero sin arrojar al compañero.

#### Nage Komi o Sute Geiko

Es la repetición de la técnica completa desde el comienzo hasta el arroje.

#### Kakari Geiko

Tori efectúa los ataques insistentemente y uke se limita a defender con Tai Sabaki.

#### Kake Geiko

Es la práctica de Nage Waza levantando pero sin arrojar.

#### Butsukari Geiko

Práctica del profesor con el alumno, o del graduado con el novicio.

# 2 Técnicas

Nage Waza   Lances							
	Sumi Otoshi	Kuchiki Taoshi	Tsubame Gaeshi	Harai Goshi Gaeshi	Uchi Mata Gaeshi	Soto Makikomi	Yoko Guruma
	Katame Waza   Controles						
		Uki Waza	Okuri Ashi Barai	Sode Guruma Shime	Nami Juji Shime	Gyaku Juji Shime	Kata Juji Shime

Kata	Nage no kata 2 <sup>da</sup> Serie	Atemi   Golpes			Goshin ho   Defensa	Libre contra patada	Kaeshi Waza   Contratécnica	Libre	Henka Waza   Combinación	Libre



# 1 Fundamentos

A - Conceptos básicos sobre la gimnasia en el judo.

B - Conceptos básicos sobre la clase de judo.

C - Todo el contenido de las etapas anteriores.

# 2 Técnicas

Nage Waza   Lances											
	Sukui Nage	Uchi Mata Sukashi	Ko Uchi Gaeshi	Hane Goshi	Sumi Gaeshi	Harai Makikomi					
											
	Ushiro Goshi	Tani Otoshi	Harai Tsuru Komi Ashi								
	Katame Waza   Controles										
		Kata Ha Shime	Tsukkomi Shime	Ryote Shime	Waki Gatame	Ude Garami					
		Kata	Nage no kata 3 <sup>era</sup> Serie	Atemi   Golpes		Goshin ho   Defensa	Libre contra ataque libre sin armas	Kaeshi Waza   Contratécnica	Libre	Henka Waza   Combinación	Libre
			Empi Uchi				Ushiro Geri				

## 1 Fundamentos

### Ne Waza | Katame no koboo

El trabajo de control en el suelo puede dividirse para su correcto entrenamiento en las siguientes etapas.

**Hairi Kata |** Formas de entrar, controlar y dominar en Ne Waza.

**Kaeshi Kata |** Formas de dar vuelta en Ne Waza.

**Fusegi Kata |** Formas de escapar, impedir o anular un trabajo de Ne Waza.

**Nogare Kata |** Formas de escapar o impedir anticipandoce estratégicamente al trabajo que va a desarrollar el oponente.

### Formas de práctica

#### Randori

Forma de práctica libre donde se da vital importancia al momento en que se ejecuta una técnica.

#### Kata

Forma de práctica pre establecida en la que se da vital importancia a la «etiqueta» y la calidad de la ejecución técnica.

#### Tandoku Renshu

Según Jigoro Kano, son ejercicios individuales. El ejecutor practica los ataques en el vacío imaginando la posición del oponente.

#### Sotai Renshu

Ejercicios con el compañero donde ambos se ayudan para la mejora de los puntos más importantes de la técnica.

#### Uchi Komi

Ejecución repetida de un movimiento o técnica que permitirá el automatismo, pero sin arrojar al compañero.

#### Nage Komi o Sute Geiko

Es la repetición de la técnica completa desde el comienzo hasta el arrojé.

#### Kakari Geiko

Tori efectúa los ataques insistentemente y uke se limita a defender con Tai Sabaki.

#### Keiko Geiko

Es la práctica de Nage Waza levantando pero sin arrojar.

#### Butsukari Geiko

Práctica del profesor con el alumno, o del graduado con el novicio.

A - Conceptos básicos sobre la gimnasia en el judo.

B - Conceptos básicos sobre la clase de judo.

C - Todo el contenido de las etapas anteriores.

## 2 Técnicas

### Ukemi

**Mae Ukemi |** Caída hacia adelante

**Ushiro Ukemi |** Caída hacia atrás

**Yoko Ukemi |** Caída de costado

**Zempo Kaiten Ukemi**

**Ushiro Kaiten Ukemi**

**Chugaeri Ukemi |** Rodillo con salto

**Mae Kaiten Ukemi |** Rol adelante

**Yoko Kaiten Ukemi |** Rodillo sobre el lado

Nage Waza | Lances



Sumi Otoshi

Kuchiki Taoshi

Tsubame Gaeshi

Harai Goshi Gaeshi

Uchi Mata Gaeshi

Soto Makikomi

Yoko Guruma

Uki Waza

Okuri Ashi Barai

Ushiro Goshi

Tani Otoshi

Harai Tsuru Komi Ashi

Sukui Nage

Uchi Mata Sukashi

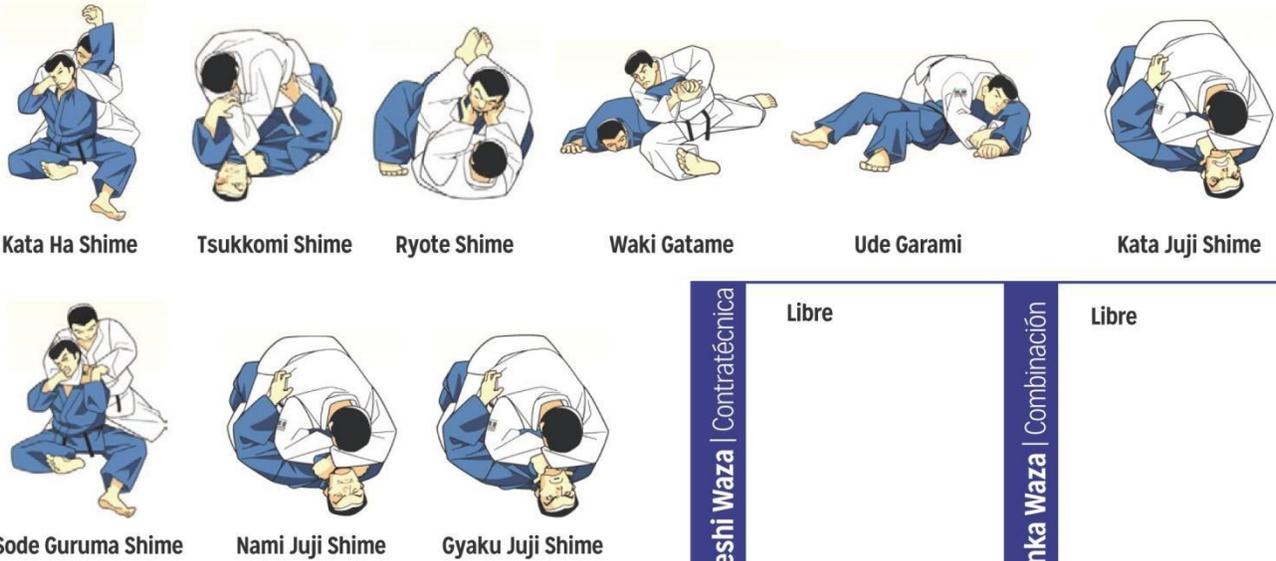
Ko Uchi Gaeshi

Hane Goshi

Sumi Gaeshi

Harai Makikomi

Katame Waza | Controles



Kata Ha Shime

Tsukkomi Shime

Ryote Shime

Waki Gatame

Ude Garami

Kata Juji Shime

Sode Guruma Shime

Nami Juji Shime

Gyaku Juji Shime

Kaeshi Waza | Contratécnica

Libre

Henka Waza | Combinación

Libre

Kata

Nage no kata  
2<sup>da</sup> y 3<sup>era</sup> Serie

Atemi | Golpes \*



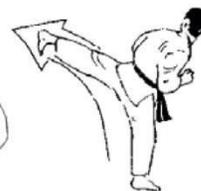
Tetsui



Hiza Geri



Empi Uchi



Ushiro Geri

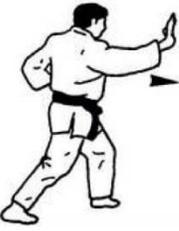
Goshin ho | Defensa

Libre contra  
ataque  
sin armas

**1 Fundamentos**

A - Conceptos básicos de defensa personal

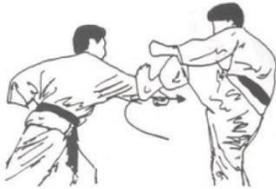
**2 Técnicas**

Nage Waza   Lances								
	Kata Guruma	Morote Gari	Yama Arashi	Hane Goshi Gaeshi	Uchi Makikomi	O Soto Makikomi		
								
	Uki Waza	Okuri Ashi Barai	Yoko Otoshi	Yoko Wakare	Tawara Gaeshi			
	Katame Waza   Controles							
		Sankuke Shime	Juji Gatame	Hara Gatame	Hiza Gatame	Ude Gatame		
		Kata	Nage no kata 1 <sup>ra</sup> 2 <sup>da</sup> y 3 <sup>ra</sup> Serie			Goshin ho   Defensa	Libre contra palo corto	Kaeshi Waza   Contratécnica
			Atemi   Golpes	Teisho	Haito		Libre	
			Henka Waza   Combinación					

# 1 Fundamentos

- A - Conceptos básicos sobre primeros auxilios
- B - Conceptos básicos sobre entrenamiento
- C - Conceptos básicos sobre pedagogía

# 2 Técnicas

Nage Waza   Lances	 <p>Obi Otoshi</p>	 <p>Utsuri Goshi</p>	 <p>Ura Nage</p>	 <p>Hikkomi Gaeshi</p>	 <p>Yoko Gake</p>	 <p>Daki Wakare</p>			
	 <p>Uchi mata makikomi</p>	 <p>Hane Makikomi</p>	Katame Waza   Controles						
		 <p>Ushiro Sankaku Shime</p>					 <p>Mae Sankaku Shime</p>	 <p>Yoko Sankaku Shime</p>	
		 <p>Ashi Gatame</p>	Te Gatame		 <p>Sankaku Gatame</p>				
									
Kata	<p>Nage no kata 1<sup>ra</sup> 2<sup>da</sup> 3<sup>ra</sup> y 4<sup>ta</sup> Serie</p>	Atemi   Golpes	 <p>Mika Tsuki Geri</p>	Goshin ho   Defensa	<p>Libre contra ataque libre con cuchillo</p>	Kaeshi Waza   Contratécnica	<p>Libre</p>	Henka Waza   Combinación	<p>Libre</p>

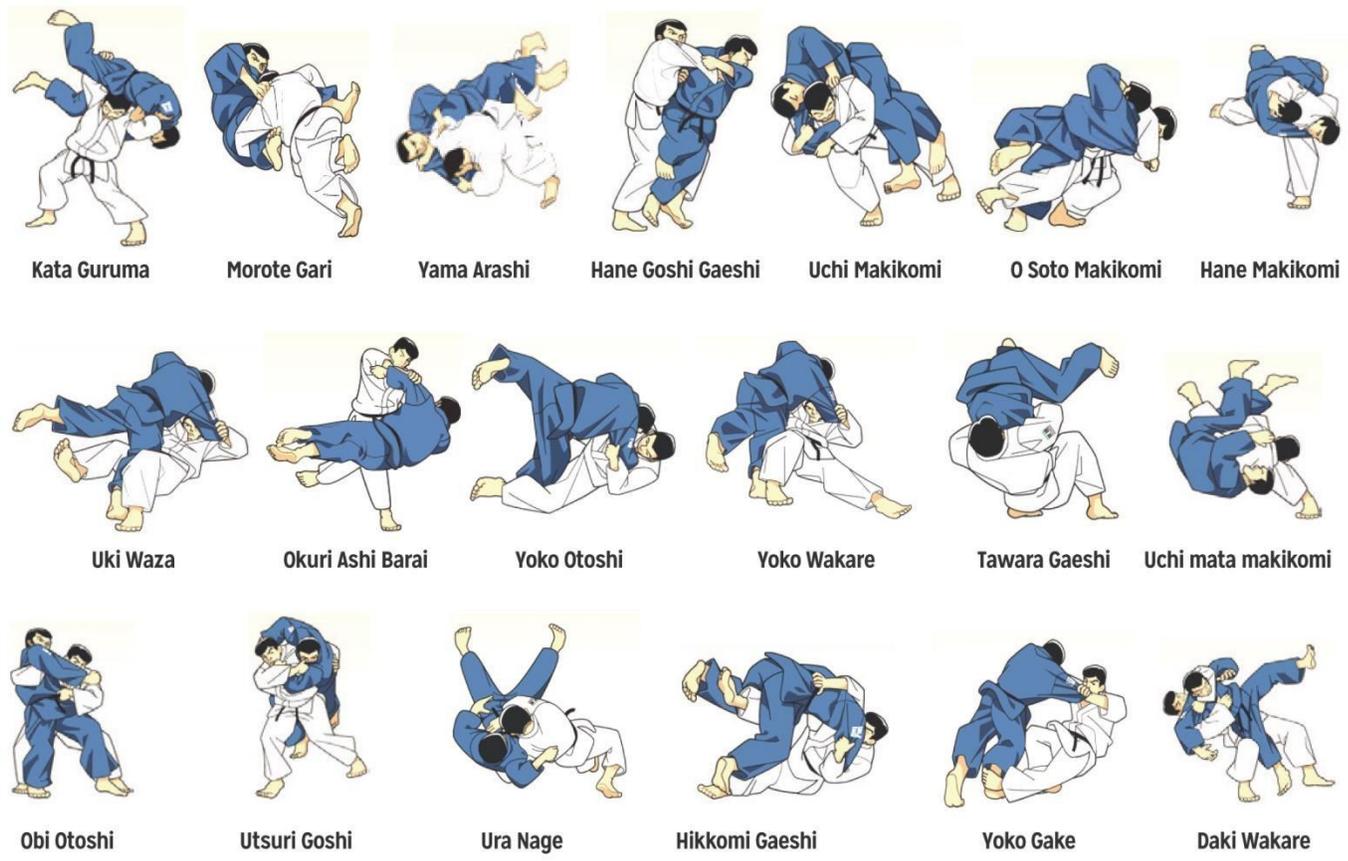


1 Fundamentos

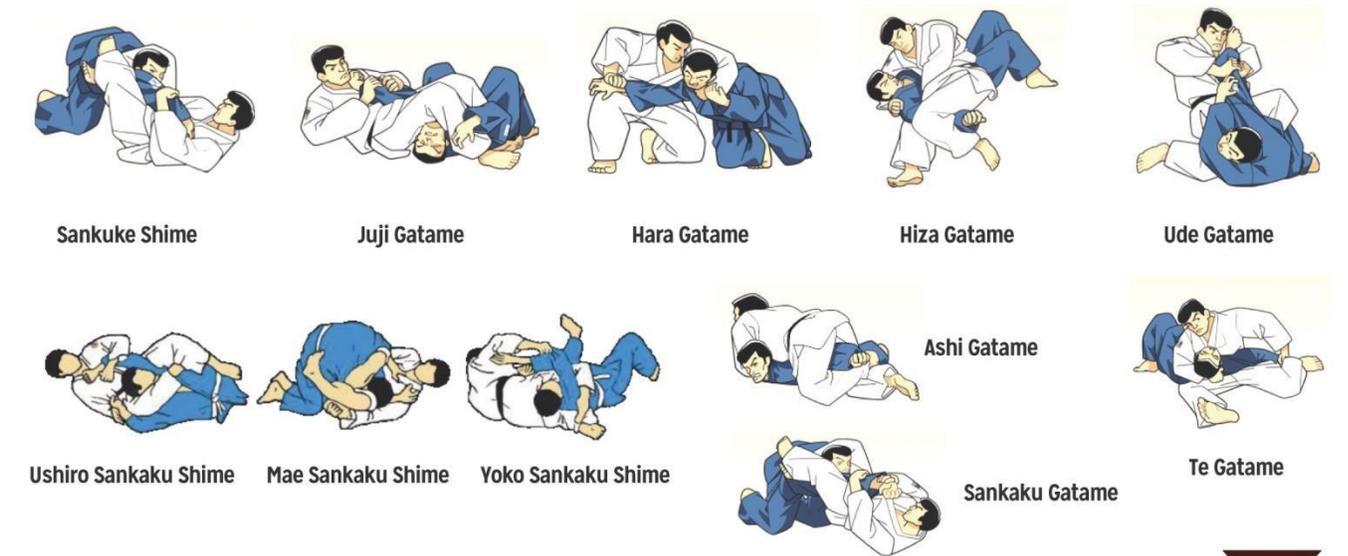
- A - Conceptos básicos sobre primeros auxilios
- B - Conceptos básicos sobre entrenamiento
- C - Conceptos básicos sobre pedagogía
- D - Conceptos básicos de defensa personal

2 Técnicas

Nage Waza | Lances



Katame Waza | Controles

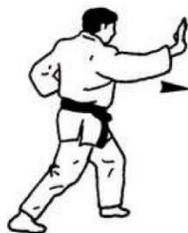


Kata

**Nage no kata**  
1<sup>ra</sup>, 2<sup>da</sup>, 3<sup>ra</sup> y 4<sup>ta</sup> Serie



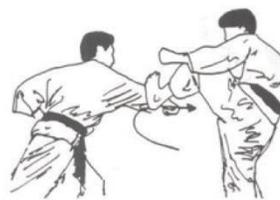
Atemi | Golpes



Teisho



Haito



Mika Tsuki Geri

Goshin ho | Defensa

Libre contra  
ataque  
con cuchillo  
y palo corto