



GOKYO

DE

JIU - JITSU

JUAN GUERVÓS CAÑAVERAS
E. NACIONAL DE JIU-JITSU Nº 156
E. NACIONAL DE JUDO Nº 846
E. NACIONAL DE DEFENSA PERSONAL Nº 22



AMARILLO - 5º KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

REI: Saludo

ZA REI: Saludo de rodillas

RITSU REI: Saludo de pie

SHISEI: Postura

SHIZENTAI: Postura fundamental

JIGOTAI: Postura defensiva

SHIKO DACHI: Postura de Sumo

ZENKUTSU DACHI: Postura adelantada

SEIZA: Posición sentado de rodillas

CHOKU RITSU: Posición talones juntos

SHINTAI: Desplazamiento

TSUGI ASHI: Desplazarse sin cruzar pies

AYUMI ASHI: Desplazarse adelantando un pie a otro

TAI SABAKI: Movimiento del cuerpo, Desplazamiento en círculo

SURI ASHI: Deslizar los pies (Punta Talón)

YORI ASHI: Desplazamiento simultáneo

DE ASHI: Desplazamiento hacia delante

HIRI ASHI: Desplazamiento hacia atrás

YOKO ASHI: Desplazamiento lateral

MAWARI ASHI: Desplazamiento circular

TOBI ASHI: Desplazamiento en salto

KOSA ASHI ó KAKE ASHI: Desplazamiento cruzando piernas

KUMIKATA: Forma de agarrar

SHIZEN TAI NO MIGI: Solapa izquierda y manga derecha del oponente

UKEMI: Caída

USHIRO: Hacia atrás

YOKO: Lateral

MAE: Hacia adelante

MAE MAWARI: Hacia delante rodando

ATEMI WAZA: GOLPES

MAE TSUKI: Golpe con el puño adelantado (in situ)

OI TSUKI: Golpe de puño avanzando un paso (queda el mismo puño y pie adelantado)

GYAKU TSUKI: Golpe de puño contrario a la pierna avanzada (in situ)

MAE GERI: Patada frontal con la pierna adelantada (con el *Koshi*, punta de dedos *Tsumasaki* ó planta de pie)

OI GERI: : Patada frontal con la pierna atrasada adelantada (con el *Koshi*, punta de dedos *Tsumasaki* ó planta de pie)



UKE WAZA: BLOQUEOS

GEDAN BARAI: Defensa baja con la parte externa del antebrazo
(*Gai wan*)

SOTO UKE: Defensa lateral de fuera hacia dentro con parte externa del antebrazo (*Gai wan*)

UCHI UKE: Defensa lateral de dentro hacia fuera con la parte interna del antebrazo (*Nai wan*)

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O SOTO OTOSHI: Gran caída por el exterior

UKI GOSHI: Cadera flotante

KOSHI GURUMA: Rueda sobre la cadera

KATAME WAZA: CONTROLES

IKKYO: Primer Principio *Inmovilización del Brazo en el codo*

KOTE GAESHI: Luxación de la Muñeca hacia el exterior

NE WAZA: SUELO

POSICIONES BASICAS:

KESA: En Bandolera

KAMI: Por la Parte Superior

YOKO: Por un Costado

TATE: Control longitudinal, *a Caballo*

BUNKAI: APLICACION

MANO A MANO EN 360°: Una vez uno y luego el otro

DEFENSA EN 360° CONTRA:

EMPUJONES

AGARRES

ESTRANGULACIONES



KATA: FORMA FUNDAMENTAL

TSUKI JITSU NO KATA:
DEFENSA POR ATEMI DIRECTO DE PUÑO 360°

UKE: 8 Ataques de estrangulación con mano derecha e izquierda por el frente, costado derecho, espalda y costado izquierdo. Con amenaza de puño. No termina en guardia

TORI: Defensa por atemi directo de puño. Terminando en guardia

Observaciones: - Uke al fin de cada ataque sin guardia
- El atemi directo será libre



NARANJA - 4º KYU

KIHON: FUNDAMENTOS

SHISEI: Postura

KOKUTSU DACHI: Postura atrasada

HEIKO DACHI: Postura de espera. Pies Paralelos

UKEMI: Caída

USHIRO MAWARI: Hacia atrás rodando

YOKO MAWARI: Lateral rodando

TRABAJOS SOBRE:

POSICION

POTENCIA

PRECISION

TANDOKU RENSHU: Estudio solo

FUSEGUI KATA: Formas de defensa (Movimientos Básicos de
Defensa)

KUZUSHI: Desequilibrio

TSUKURI: Preparación

KAKE: Proyección

BASES DE OSAE WAZA: Bases de las inmovilizaciones

ANTICIPACION

MOVILIDAD

PUNTOS DE APOYO

UTILIZACION DEL PESO DELCUERPO

ATEMI WAZA: GOLPES

URAKEN: Golpe circular de puño con la parte *Riken* (golpe del revés o de látigo)

EMPI: Golpe con el Codo

MAE EMPI: Hacia delante

MAWASHI EMPI: En círculo (derivada de *Mae empi*)

YOKO EMPI: De lado

TATE EMPI (*Age empi*): Hacia arriba

OTOSHI EMPI: Hacia abajo

USHIRO EMPI: Hacia atrás

URA EMPI: Circular hacia atrás

HIZA GERI: Golpe frontal con la rodilla

HIZA MAWASHI GERI: Golpe circular con la rodilla

YOKO GERI: Patada de costado

MAWASHI GERI: Patada circular



UKE WAZA: BLOQUEOS

JYODAN UKE: Parada ascendente, con la parte externa del antebrazo (*Gai wan*)

NAGASHI UKE: Parada deslizante con la mano

SHUTO UKE: Defensa con el canto externo de la mano

NAGE WAZA: PROYECCIONES

O UCHI GARI: Gran siega por el interior

KO SOTO GARI: Pequeña siega por el exterior

KUBI NAGE: Proyección por el cuello

O GOSHI: Gran cadera

SEOI NAGE: Proyección cargando sobre la espalda

IPPON SEOI NAGE: Proyección por un punto cargando sobre la espalda

MOROTE SEOI NAGE: Proyección con los dos brazos cargando sobre la espalda

ERI SEOI NAGE: Proyección por la solapa cargando sobre la espalda

SOTO MUSO: Proyección cogiendo la pierna cargando sobre la espalda

KATAME WAZA: CONTROLES

UDE GATAME: Luxación del brazo recto con las manos

WAKI GATAME: Luxación con la axila

NE WAZA: SUELO

HON KESA GATAME: Control básico en bandolera

KAMI SHIHO GATAME: Control por la parte superior y por cuatro puntos

YOKO SHIHO GATAME: Control por un costado y por cuatro puntos

TATE SHIHO GATAME: Control sobre cuatro puntos a caballo

ATEMIS: Golpes

UKE EN SUELO TORI EN PIE

BUNKAI: APLICACION

HILERA DE COMBATE

DEFENSA CONTRA AGARRS DE SOLAPA



KATA: FORMA FUNDAMENTAL

SHINTAI JITSU NO KATA DESPLAZAMIENTOS EN POSICION Y GUARDIA

TORI: 8 Posiciones ZENKUTSU DACHI.

- 1.- Migi Shuto Uke absorbiendo al frente.
- 2.- Hidari Uchi Uke a la izquierda.
- 3.- Hidari Soto Uke 180° a la espalda.
- 4.- Hidari Gedan Barai a la izquierda.
- 5.- Migi Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi.
- 6.- Hidari Nagashi Uke al frente Ayumi Ashi.
- 7.- Hidari Shuto Uke al frente Tsuggi Ashi.
- 8.- Hidari Jyodan Uke retroceder Tsuggi Ashi.

