



GIMNASIO SAMURAI

JUDO GOKYO

CINTURÓN AZUL

SHISHEI Posturas

CHOKORITSU



SEIZA



MAE MAWARI UKEMI

Caida hacia delante rodando



SHIZEN HON TAI



JIGO HON TAI



OKURI ASHI BARAI

Barrido con los dos pies



UCHI MATA

Muslo interior



UDE GARAMI

Luxación enroscando los brazos



OKURI ERI JIME

Estrangulación con las 2 solapas

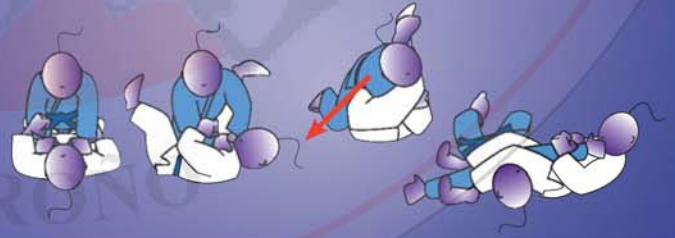


HARA GATAME

Luxación con el estómago



LLEGADA A JUJI GATAME DESDE GUARDIA



OTROS FUNDAMENTOS

- YAKU SOKU GEIKO** = Estudio en desplazamiento
- SURI ASHI** = Caminar sin levantar pies
- HAPU NO** = Desequilibrio
- KUZUSHI** en 8 direcciones
- HAKARI** = Entrenamiento
- GEIKO** = Ataque/defensa
- SHIAI** = Competición
- SHIME WAZA** = Técnicas de estrangulación
- KANSETSU WAZA** = Técnicas de luxación
- OSAE KOMI WAZA** = Técnicas de inmovilización

TOKUI WAZA : Técnica especial favorita, la que más te gusta hacer, la que más practicas en randori o combate y ... según vas aprendiendo más JUDO puede ser que cambie



柔道