



GIMNASIO SAMURAI



NAGE NO KATA



TE WAZA

UKI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE



KATA GURUMA



KOSHI WAZA

UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



ASHI WAZA

OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHI MATA



MA SUTEMI WAZA

TOMOE NAGE



URA NAGE



SUMI GAESHI



YOKO SUTEMI WAZA

YOKO GAKE



YOKO GURUMA



UKI WAZA



EL NAGE NO KATA, CONTIENE "LAS FORMAS DE PROYECCIONES" DESTINADAS A LANZAR AL ADVERSARIO AL SUELO.

NAGE NO KATA ESTÁ COMPUESTO POR 15 TÉCNICAS EJECUTADAS TANTO POR LA DERECHA COMO POR LA IZQUIERDA Y ESTRUCTURADAS EN CINCO GRUPOS.

LA APERTURA SOLO SE REALIZA EN EL PRIMERO (TE WAZA) Y EL CIERRA SOLO SE REALIZA EN EL ÚLTIMO (YOKO SUTEMI WAZA)

柔道