



# GIMNASIO SAMURAI

## JUDO GOKYO

### CINTURÓN AMARILLO - NARANJA

**MIGI / HIDARI UKEMI**  
Caidas laterales

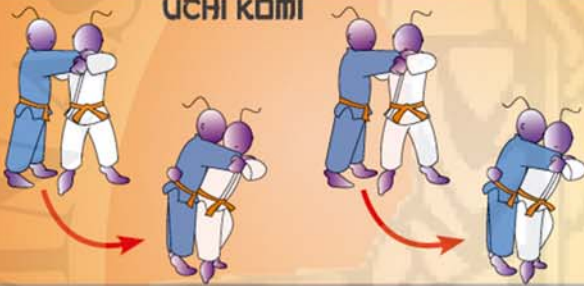


**MOROTE SEOI NAGE**

Proyección cargando sobre la espalda



**UCHI KOMI**



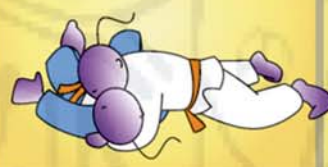
Repeticiones de entradas



**KOSHI GURUMA**  
Rueda sobre la cadera



**MUNE GATAME**  
Control sobre el pecho



**SALIDA MUNE GATAME**



**VOLTEO Nº1**



**VOLTEO Nº2**



### OTROS FUNDAMENTOS

**SOTAI RENSHU** = Comenzar    **UCHI KOMI** = Repetición entrada  
**HANSOKU MAKE** = Máxima sanción.    **HIKI WAKE** = Empate  
**SHIDO** = Mínima sanción    **NAGE KOMI** = Repetición proyección  
**TOKETA** = Control roto    **RANDORI** = Práctica Libre

**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