



GIMNASIO SAMURAI

JUDO GOKYO

CINTURÓN NARANJA - VERDE



TSUKURI
Preparación

KUZUSHI
Desequilibrio

KAKE
Proyección

KO SOTO GAKE Pequeño gancho exterior

NAGE KOMI Repeticiones de proyección

TANI OTOSHI
Caida en el valle

O SOTO OTOSHI Gran caída por el exterior

VOLTEO A MUNE GATAME

VOLTEO A TATE SHIRO GATAME

DEFENSA FRENTE ATAQUE A 4 PATAS

2º ESCAPE KESA GATAME

OTROS FUNDAMENTOS

ZONA DE COMPETICIÓN

TE WAZA = Técnicas de brazo

ZONA DE SEGURIDAD

ASHI WAZA = Técnicas de pierna

TACHI WAZA = Técnicas en pie

KOSHI WAZA = Técnicas de cadera

NE/KATAME WAZA = Técnicas en suelo

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