



# GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	5º KYU - AMARILLO	4º KYU - NARANJA	3º KYU - VERDE
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	<b>REI:</b> ZA REI RITSU REI <b>SHISEI:</b> SHIZENTAI JIGOTAI SHIKO DACHI ZENKUTSU DACHI SEIZA CHOKU RITSU <b>SHINTAI:</b> TSUGGI ASHI AYUMI ASHI TAI SABAKI <b>KUMIKATA</b> <b>UKEMI:</b> USHIRO, YOKO MAE MAE MAWARI	<b>SHISEI:</b> KOKUTSU DACHI, HEIKO DACHI <b>UKEMI:</b> USHIRO MAWARI, YOKO MAWARI TANDOKU RENSHU KUZUSHI TSUKURI KAKE <b>BASES DE OSAE WAZA:</b> ANTICIPACIÓN, MOVILIDAD PUNTOS DE APOYO, UTILIZACIÓN DEL PESO DEL CUERPO	<b>NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:</b> JYODAN CHUDAN GEDAN  <b>SHISEI:</b> NEKO ASHI DACHI SOTAI RENSU KIAI <b>PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:</b> GIRO SEPARACIÓN DESEQUILIBRIO
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MAE TSUKI            OI TSUKI GYAKU TSUKI        MAE GERI OI GERI	URAKEN            EMPI HIZA GERI            YOKO GERI MAWASHI GERI	TATE TSUKI            HAITO UCHI SHUTO UCHI            TEISHO UCHI USHIRO GERI            KAKATO GERI
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	GEDAN BARAI SOTO UKE UCHI UKE	JYODAN UKE NAGASHI UKE SHUTO UKE	UDE UKE
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	O SOTO OTOSHI KOSHI GURUMA	O UCHI GARI KO SOTO GARI KUBI NAGE O GOSHI SEOEI NAGE	TAI OTOSHI USHIRO KIRI OTOSHI KO SOTO GAKE HIZA GURUMA KO UCHI GARI
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	IKKYO KOTE GAESHI	UDE GATAME WAKI GATAME	SANKYO NIKKYO KANUKI GATAME HADAKA JIMI
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>POSICIONES BÁSICAS:</b> KESA KAMI YOKO TATE	HON KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME <b>ATEMIS:</b> UKE EN SUELO TORI E NPIE	KATA GATAME <b>TORI EN EL SUELO Y UKE EN PIE:</b> ATEMIS DERRIBOS <b>SEME KATA:</b> MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE
<b>BUNKAI</b> (APLICACIÓN)	<b>DEFENSA EN 360º CONTRA:</b> EMPUJONES AGARRES ESTRANGULACIONES	HILERA DE COMBATE	TRIÁNGULO DE COMBATE
<b>KATA</b>	<b>TSUKI JITSU NO KATA</b>	<b>SHINTAI JITSU NO KATA</b>	<b>GERI JITSU NO KATA</b>



# GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

2º KYU - AZUL		1º KYU - MARRÓN	
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	YAKU SOKU GEIKO <b>BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA:</b> CONTROL DESEQUILIBRIO PUNTOS DE APOYO	<b>PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO (ANEXO 1)</b> KEAGE KEKOMI KEBANASHI <b>BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA:</b> CONTROL PALANCAS PUNTOS DE APOYO	<h2 style="margin: 0;"><u>ANEXO - 1</u></h2> <p style="margin: 10px 0 0 0;"><b>KIHON:</b> PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO</p> <p style="margin: 0 0 0 20px;">- <b><u>FACTORES A CONSIDERAR.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grado de peligrosidad.</li> <li>Número de atacantes.</li> <li>Ataques con ó sin armas</li> <li>Lugar, ambiente y horario.</li> </ol> <p style="margin: 10px 0 0 0;">- <b><u>PAUTAS A SEGUIR.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y de la Defensa.</li> <li>Anticipación al acontecimiento.</li> <li>Actuar a pesar del dolor.</li> </ol> <p style="margin: 10px 0 0 0;">- <b><u>UTILIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS TÉCNICOS.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guardar distancia ideal.</li> <li>Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.</li> <li>Golpear siempre primero y con KAI.</li> <li>Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.</li> </ol>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	KAGI TSUKI TETSUI UCHI	URA TSUKI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI URA MAWASHI GERI	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	MOROTE UKE JUJI UKE	ASHI BO UKE	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	O SOTO GARI SUKUI NAGE SODE TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI SHIHO NAGE	OKURI ASHI BARAI KOSHI NAGE IRIMI NAGE	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME UDE GARAMI KATA JUJI JIME GYAKU JUJI JIME NAMI JUJI JIME	OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	CONTROLES SOBRE UKE, TORI EN PIE UKE EN SUELO		
<b>BUNKAI</b> (APLICACIÓN)	RANDORI PARCIAL	PASILLO DE COMBATE	
<b>KATA</b>	<b>KATAME JITSU NO KATA</b>	<b>NAGE JITSU NO KATA</b>	



# GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	CINTURÓN NEGRO	CINTURÓN NEGRO 1 <sup>er</sup> DAN	CINTURÓN NEGRO 2 <sup>o</sup> DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	<b>UCHI KOMI</b>	<b>KAKARI GEIKO</b> <b>KYUSHO: PUNTOS VITALES</b>	<b>PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (ANEXO 2)</b> TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	<b>GEDAN GERI</b>	<b>DEDOS Y FALANGES</b> <b>ATAMA WAZA</b>	<b>TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:</b> DIRECTOS                      CIRCULARES GANCHOS                      OBLICUOS
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	<b>SOKUTEI OSAE UKE</b>	<b>SOKUTO OSAE UKE</b>	<b>ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA:</b> LATERALES OBLICUOS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	<b>UKI OTOSHI</b>	<b>KATA GURUMA</b> <b>MOROTE GARI</b> <b>UKI GOSHI</b> <b>DE ASHI BARAI</b> <b>SASAE TSURI KOMI ASHI</b>	UCHI MATA HANE GOSHI URA NAGE SUMI GAESHI YOKO GURUMA TANI OTOSHI MAKIKOMI TOMOE NAGE
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	<b>HIZA GATAME</b>	<b>MUNE GATAME</b>	GOKYO TSUKOMI JIME ASHI KANSETSU GATAME KATA TE JIME
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS</b>	<b>KUZURE DE CONTROLES</b>	FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO
<b>BUNKAI</b> (APLICACIÓN)	<b>DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO</b>	<b>RANDORI TOTAL</b>	DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS
<b>KATA</b>	<b>OMOTE JITSU NO KATA</b>	<b>UDE ATE JITSU NO KATA</b>	<b>ASHI ATE JITSU NO KATA</b>

## ANEXO - 2

- KIHON:**  
PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS
1. Considerar las pautas de actuación del enfrenamiento individual.
  2. Ceder en un principio para inmediatamente para realizar un ataque contundente.
  3. Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural.
  4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
  5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.
  6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.
  7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.



# GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	CINTURÓN NEGRO 3 <sup>er</sup> DAN	CINTURÓN ROJO NEGRO 4 <sup>o</sup> DAN	CINTURÓN ROJO NEGRO 5 <sup>o</sup> DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARMA BLANCA GO NO SEN WAZA	<b>RENKO HO:</b> FORMAS DE CONDUCCIÓN	APLICACIONES DINÁMICAS DE GO NO SEN WAZA
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI	YAMA TSUKI
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	KAKIWAKE UKE SUKUI UKE	KAKETE KUZURE ASHI BO UKE
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	O SOTO GURUMA KIBISHU GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	YAMA ARASHI DAKI WAKARE HIKIKOMI GAESHI
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	SODE GURUMA JIME RYOTE JIME SANKAKU JIME	TE GATAME SANKAKU GATAME
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR:</b> ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	<b>DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR:</b> ATEMIS AGARRES ABRAZOS	TOKUI WAZA
<b>BUNKAI</b> (APLICACIÓN)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	TOKUI WAZA	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO
<b>KATA</b>	<b>TAMBO JITSU NO KATA</b>	<b>TANTO DORI JITSU NO KATA</b>	<b>KIME NO KATA</b>



## GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	CINTURÓN ROJO BLANCO 6º DAN	CINTURÓN ROJO BLANCO 7º DAN	CINTURÓN ROJO 8º DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	FUSEGUI KATA	RENRAKU WAZA	<b>T R A B A J O  L I B R E</b>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MIKAZUKI GERI		
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)		MIKAZUKI GERI UKE	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	TSURI GOSHI YOKO WAKARE	TSURI KOMI GOSHI OBI OTOSHI	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	KOTE GINERI		
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	KUZURE OSAE WAZA	TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICIÓN, APLICAR ATEMI, PRESIONES, PELLICOS, VOLTEOS, CONTROLES	
<b>BUNKAI</b> (APLICACIÓN)	COMBINACIÓN DE TÉCNICAS PIE - SUELO - PIE	TRABAJO DE KATANA	
<b>KATA</b>	<b>KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA</b>	<b>KATANA NO KATA</b>	<b>KENJU NO BAAI KATA</b>