

VOLUMEN 1º

柔術

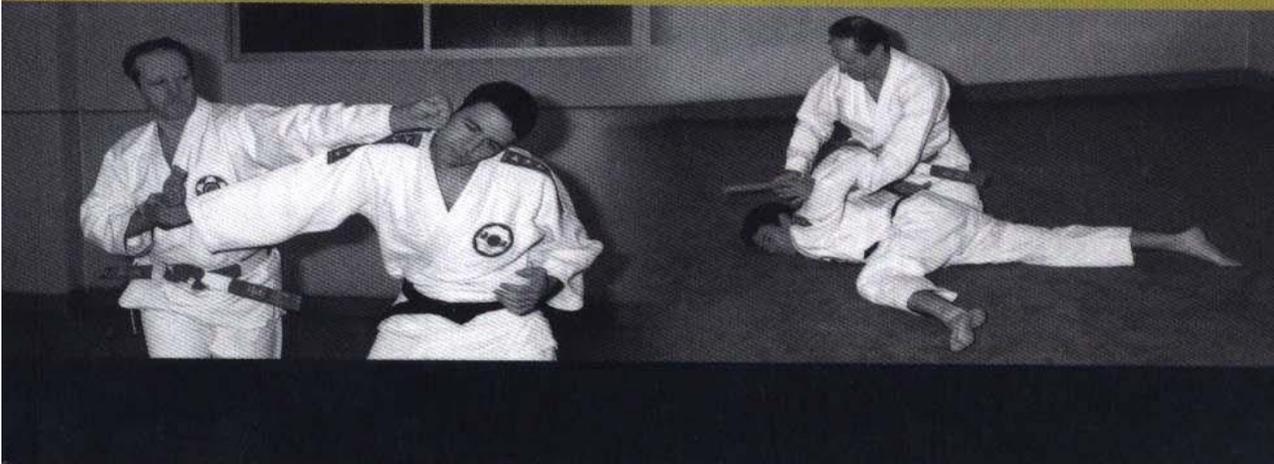
Pedro R. Dabauza
6º Dan Judo - 6º Dan Jiu Jitsu

Técnica de defensa personal
del Samurai de ayer

JiuJitsu

DE HOY

Programa oficial actualizado de cinturón blanco a cinturón negro 1º Dan



Jiu Jitsu

de hoy

Jiu Jitsu

De hoy

Técnica de defensa personal del Samurai de ayer

Programa oficial actualizado de cinturón blanco a cinturón negro 1^{er} Dan

Pedro R. Dabauza
6^o Dan Jiu-Jitsu 6^o
Dan Judo

Volumen 1^o



C/Villarroel, 124 (08011 Barcelona) • Apartado 36.274 (08080 Barcelona)



**Agradecimiento a
Jorge Cuevas, 5^o
Dan Jiu Jitsu, por
su labor como Uke;
a Ángel Flores por
su labor
fotográfica y a Luis
Agrelo, Director
del Gimnasio
Bushido por ceder
sus instalaciones.**

Agradecimiento	
Prologo	
Prologo	
Dedicatoria	
Prologo	
Introducción	
Historia del Jiu Jitsu	
El autor	
Kyo waza Jiu Jitsu	
Grupos técnicos Jiu Jitsu	
Waza solicitados desde Cinturón Blanco 6° Kyu a Cinturón Negro 5° Dan ...	
Programa Oficial de Jiu Jitsu	
Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas	
Dojo	
Dojo Kun, juramento del Dojo	
Indumentaria	
Gi	
Obi	
Zoori	
Cinturón amarillo. 5° Kyu (Gokyu)	
Kihon (fundamentos)	
Kumi kata (agarres)	
Ukemi (caídas)	
Atemi waza (técnicas de golpeo)	
Uke waza (técnicas de bloqueo)	
Nage waza (técnicas de proyección)	
Katame waza (técnicas de control)	
Ne waza (técnicas en suelo)	
Bunkai (aplicación practica)	
Kata (formas)	
Cinturón naranja. 4° Kyu (Yonkyu)	
Kihon (fundamentos)	67
Atemi waza (técnicas de golpeo)	72
Uke waza (técnicas de bloqueo)	74
Nage waza (técnicas de proyección)	74
Katame waza (técnicas de control)	
Ne waza (técnicas en suelo)	
Bunkai (aplicacion practica)	
Kata (formas)	

Cinturón verde. 3^{er} Kyu (Sankyu)

<u>Kihon (fundamentos)</u>	<u>Katame waza (técnicas de control)</u>
<u>Atemi waza (técnicas de Golpeo)</u>	<u>Ne waza (técnicas en suelo)</u>
<u>Uke waza (técnicas de bloqueo)</u>	<u>Bunkai (aplicación práctica)</u>
<u>Nage waza (técnicas de proyección)</u>	<u>Kata (formas)</u>

Cinturón azul. 2^o Kyu (Nikyu)

<u>Kihon (fundamentos)</u>	<u>Katame waza (técnicas de control)</u>
<u>Atemi waza (técnicas de golpeo)</u>	<u>Ne waza (técnicas en suelo)</u>
<u>Uke waza (técnicas de bloqueo)</u>	<u>Bunkai (aplicación práctica)</u>
<u>Nage waza (técnicas de proyección)</u>	<u>Kata (formas)</u>

Cinturón marrón. 1^{er} Kyu (ikkyu)

<u>Kihon (fundamentos)</u>	<u>Katame waza (técnicas de control)</u>
<u>Atemi waza (técnicas de golpeo)</u>	<u>Ne waza (técnicas en suelo)</u>
<u>Uke waza (técnicas de bloqueo)</u>	<u>Bunkai (aplicación práctica)</u>
<u>Nage waza (técnicas de proyección)</u>	<u>Kata (formas)</u>

Cinturón Negro. 1^{er} Dan (Shodan)

<u>Kihon (fundamentos)</u>	<u>Katame waza (técnicas de control)</u>
<u>Atemi waza (técnicas de golpeo)</u>	<u>Ne waza (técnicas en suelo)</u>
<u>Uke waza (técnicas de bloqueo)</u>	<u>Bunkai (aplicación práctica)</u>
<u>Nage waza (técnicas de proyección)</u>	<u>Kata (formas)</u>

E bo no kata

Técnicas y Reglamentos fuera del programa solicitado para 1^{er} Dan

Jiu Jitsu deportivo. Shiai

Shiai

<u>Reglamento de competición de la Federación Internacional de Jiu Jitsu</u>
<u>Sistema Dúo de la F.I.J.J</u>

Trabajo físico

Glosario de Budo

Epílogo

Prólogo



En primer lugar deseo manifestar pública y notoriamente que celebro muchísimo esta obra sobre el Jiu-Jitsu, tan oportuna y necesaria, casi imprescindible, en donde se fijan por primera vez, de una forma que me atrevería a decir definitiva, por su cuidada presentación, cuidada en su forma y en su fondo, todos los niveles de conocimientos a superar y dentro de cada uno de ellos, las diferentes técnicas, realizadas de forma racional y muy práctica.

Este libro nos ofrece un planteamiento riguroso, un paso importante para unificar criterios y racionalizar la educación y la progresión de nuestro deporte, y no dudo que, de ahora en adelante, será un magnífico texto de referencia, no sólo en España y en todos los países hermanos de Hispanoamérica que comparten nuestra lengua, sino también para todos los atletas de todas las nacionalidades, por la formidable explicación gráfica que aporta, tan descriptiva y tan fácil de seguir.

Esta publicación, que podríamos llamar universal en el área de la enseñanza, está apoyada en la trayectoria personal de su autor, del que se puede decir sin rubor, que ha aprendido, practicado y enseñado en los "dojos" más prestigiosos del mundo, y que ahora ya en su fructífera madurez como deportista y como Maestro, ha decidido plasmar en este importante trabajo su vocación didáctica, sus conocimientos y experiencias, para facilitar, a quienes tengan afán de superación, el conocimiento y la práctica del Jiu-Jitsu.

Por el interés, no sólo institucional, sino también personal, que me merece nuestro deporte, el deporte español y su imagen internacional, felicito a nuestro amigo Pedro Rodríguez Dabauza, que ha ideado y realizado esta obra, pues con profesores como él se hace posible el progreso.

En nombre de la Comunidad Iberoamericana y de la Unión Europea que me honro en presidir y en el mío propio ¡Enhorabuena! y muchas gracias Pedro.

Luis Báguena Salvador
Presidente Jiu Jitsu European Union
Presidente Comunidad Iberoamericana de Jiu Jitsu
Vicepresidente International Ju Jitsu Federation

Prólogo

A través de sus enseñanzas y escritos, el autor de estos dos volúmenes, Pedro R. Dabauza, imparte sus conocimientos de un complejo pero fascinante deporte, el Jiu Jitsu. Todos los practicantes de Jiu Jitsu pueden aprender de estos libros.



Espero que todo el mundo tenga semejante entusiasmo por el Jiu Jitsu como el que yo tengo, cada día puedo aprender algo nuevo, incluso cuando se tiene el 7º Dan.

Con esta obra se pueden descubrir toda clase de técnicas que nos pueden ayudar a ser un mejor y más completo practicante de Jiu Jitsu.

Como presidente técnico de la Fed. Int. de Ju Jitsu creo que el deporte del Jiu Jitsu está felizmente en auge y que estos libros son una ayuda para conseguir más adeptos y practicantes entusiastas del Jiu Jitsu.

Mario Deln Edel Presidente Técnico de la Ju Jitsu International Federation 7º Dan Ju Jitsu



¡TE VAS A HACER MAS FAMOSO QUE YO, PEDRO...!
OOOOOOOOO
¿QUE LE PARECE MAESTRO...?



Maestro J. Santos Nalda
Maestro de Aikido
Escritor de Budo



Prólogo



El Profesor Pedro R. Dabauza me invita a prologar sus nuevos libros ^MJiu Jitsu de hoy, de cinturón blanco a cinturón negro 5º Dan, paso a paso".

A tal requerimiento accedo gustosamente.

Son numerosas las publicaciones que sobre diferentes Artes Marciales ha venido escribiendo en su dilatada vida deportiva.

Son también muchas las ocasiones en las que ha ejercido como docente en diferentes cursos y en no menor número de ocasiones ha asistido como alumno.

Circunscribiéndonos al Jiu Jitsu, su titulación oficial alcanza a la de Cinturón Rojo y Blanco 6º Dan, Arbitro Mundial y Maestro-Entrenador Nacional Especialista de Jiu Jitsu.

Con unas claras explicaciones, fácilmente comprensibles, el Profesor Pedro R. Dabauza va desentrañando las dificultades que para el alumno presenta el programa: fundamentos, golpes, controles por luxación y estrangulamiento, proyecciones, aplicaciones en defensas por agarre, abrazo, atemi y armas, Kata Ju Jitsu.

Además Kime no kata y Kodokan goshin jutsu, ambas exigidas por el programa oficial para el pase de grado de 4º Dan y 5º Dan.

Los libros engloban también un capítulo anexo con los Reglamentos y explicación de los sistemas de competición Dúo kata y lucha.

Todas las técnicas referidas van acompañadas de su explicación pormenorizada y fotografías.

Puede afirmarse con verdad que sus textos en este momento son los más detallados y extensos de los publicados sobre el programa oficial.

Por todo lo anterior, encuentro sus páginas verdaderamente útiles, didácticas y me atrevo a pronosticar que encontrarán ferviente acogida entre quienes se interesan por la teoría y la práctica de este difícil, a la par que práctico y noble Arte Marcial.

Alejandro Blanco Bravo Presidente de la
R.F.E. de Judo y D.A.

Introducción

Historia del Jiu Jitsu

Desde su existencia, el hombre ha desarrollado dentro de su hábitat una constante lucha por la supervivencia. De esta forma, todos los pueblos han desarrollado sus propios sistemas de defensa personal de los cuales gran número de ellos han llegado a nuestros días.

Nos podemos remontar a los dibujos encontrados en los jeroglíficos de las pirámides de Egipto, del año 3300 a.C, o en los dibujos encontrados en Babilonia, del año 1728 a.C, en los cuales ya se ven hombres en posición de lucha; hasta nuestros días ha pasado mucho tiempo durante el cual el hombre ha evolucionado, siempre según su cualidad más intrínseca: la superación personal, buscando el camino, su DO hacia adelante, hacia el progreso.

Aunque el texto que nos ocupa es el arte del **Jiu Jitsu**, de origen japonés, no debemos olvidar las aportaciones del mundo occidental hacia éste, aportes que tuvieron su preludio en Alejandro Magno que envió para conquistar la India a sus mejores luchadores, luchadores de un sistema similar al Pancracio, que contenía técnicas de puñetazos y patadas, unido todo ello a presas, proyecciones y luxaciones. Estos luchadores se enfrentaron a los más afamados del país, logrando en la inmensa mayoría de las veces la victoria.

Estas técnicas, unidas a las autóctonas indias, como el arte del Kalaripayat, quizás a través del Tíbet, llegaron a China, al famoso templo Shaolin, desde aquí a Corea, Okinawa y Japón.

De este modo llegaron y se unieron a las artes existentes en Japón entre las que se encontraba el conocido y ancestral Sumo -auténtico precursor del Jiu Jitsu- originalmente llamado "Sumai", antigua palabra cuyo significado es "lucha", de cuyas leyendas e historias no tendríamos fin y cuyo máximo exponente en la lejanía del tiempo fue el famoso luchador Sukane, que venció en su combate más trascendente a su oponente Kehaya con dos patadas.

De este combate sin límite se dice que nació el primer peldaño del actual Sumo. Con el tiempo se han ido modificando sus reglas, prohibiendo Atemi y técnicas peligrosas para la integridad de los ejecutantes. Simultáneamente, los

elementos religiosos se fueron introduciendo en él siendo hoy indisolubles. Actualmente no cabe duda de que el Jiu Jitsu tradicional y actual están influenciados por aquel Sumo, y otros deportes tan populares como el Judo se basan en gran medida en sus técnicas y proyecciones.

Gracias a la capacidad de adaptación del oriental, en su tiempo se convirtieron en sistemas de combate, eso sí, enclavados y celosamente guardados dentro de los clanes.

Siglos de continuas luchas entre feudos, hasta la unificación del Japón por Tokukawa en el siglo XVII, hicieron que estos sistemas se perfeccionaran al máximo ya que dependía de ello la vida del luchador, pero de igual modo se propició su hermetismo y la pérdida de muchos conocimientos al pasar a una época de calma militar.

Es esta época de paz en el país de Cipango, emergió el código de conducta del Bushi, guerro japonés, el Samurai, este código llamado Bushido propició la estructuración y difusión de las escuelas existentes ya estudiaran **Dai no budo** (armas): katana, naginata etc., o **Sho no budo** (técnicas a manos libres), que es el tema que nos ocupa en el presente trabajo.

De las innumerables escuelas de Jiu Jitsu¹ podemos destacar entre muchas más a Takenouchi Ryu, Yagyu Shingan Ryu, Segiguchi Ryu, Jikishin Ryu, Rioy Shinto, Yoshin Ryu, etc.

Pero las que más han influenciado en el Budo² actual de defensa sin armas han sido; la **Daito Ryu** (cuyo Sensei fue el célebre S. Takeda, llamado "el último Samurai") la cual ha influido en el Aikido actual del Sensei M. Ueshiba, la escuela **Hakko Ryu** del Sensei Okuyama, el **Shorinji** Kempo del Maestro Doshin So, el **Hapkido** moderno del Maestro Ji Han Jae, el **Yoseikan** de M. Mochizuki, la **Yoshinkan** del Sensei Shioda y muchas otras más, como la Teshin Ryu y Kito Ryu estudiadas por el Sensei Kano fundador del **Kodokan Judo** y precursor del resurgimiento del Budo actual.



Sokaku Takeda (1869-1943), que pertenecía a una familia de larga historia en el campo de la cultura Samurai fue el fundador de la Daito Ryu.

1.- Jiu originariamente se refería a la forma de dejar fuera de combate al contrario, sin sangre, lo contrario que con la espada, sin ninguna lesión visible. 2.- El Kanji "Bu" quiere decir parar la lanza, en el sentido de "no agresión".

Efectivamente, al Maestro Kano¹ le debemos haber heredado las artes marciales, pues al establecerse la era Meiji, a mediados del siglo pasado las artes marciales -el Bu jutsu- frente a la sed de modernismo del país Nipón, de no ser por el Maestro Kano con toda seguridad el Budo no estaría tan extendido como lo está en la actualidad. Kano contribuyó en dar a conocer los nuevos Budo, presentó el Karate-Do con el Sensei **Funakoshi** en los '20 y ayudó enormemente a la difusión del Aikido del Sensei **Ueshiba**.

Queriendo ser conocedor de los progresos de los otros Budo, Kano mandó a sus alumnos destacados a estudiarlos con los maestros genuinos, así pues el alumno y ahora respetado Maestro M. Mochizuki fue a estudiar Aikido, por aquel tiempo Daito Ryu, con el Sensei Ueshiba y armas en diversas escuelas; el alumno y posteriormente conocido 10º Dan Nagaoka también fue enviado a estudiar Aikido, y el Maestro Sugino fue a estudiar principalmente Katori Shinto Ryu convirtiéndose en uno de los más renombrados maestros de esgrima japonesa.



Estatua de bronce en memoria de Jigoro Kano, fundador de la Ryu de Jiu Jitsu Kodokan Judo.

El Sensei Kano se reunía con estos alumnos cada semana para evaluar sus respectivos progresos en las artes y assimilarlos, de igual modo siempre preservó una sección especial para el estudio del Budo en su Kodokan, a la que llamó **Kobudo Kenkyukai**, esto sucedía hasta que dejó de estar entre nosotros, pues la nueva directriz de la escuela pensó centrarse en el estudio del Judo preferentemente inclinándolo hacia la parte deportiva, desde luego mucho ha cambiado en los tiempos actuales la idea original de Jigoro Kano.

Para preservar el Budo, en Japón se creó la **Dai Nippon Butoku Kai** en 1895, esta entidad ha preservado el espíritu original hasta nuestros días.

Quizás la primera incursión del Jiu Jitsu en Europa fue debida al Maestro Tani y a su hermano que arribaron a Londres en 1899, seguidamente vinieron los

1.- Como dato que refleja la inquietud del Sensei Kano, diré que también fundó el primer Club de Baseball de Japón en 1878. Para más amplia visión de su trayectoria consultar el capítulo-. Jigoro Kano, un hombre y un nombre para la historia, del libro "Kata Judo-Ju Jitsu" (Editorial Alas).



El templo de Fishoji donde | nació la Ryu Kodokan Judo.



Reunión de la Dai Nippon Butoku Kai, Maestros de Ryu de Jiu Jitsu, en el centro Jigoro Kano (1906).



En el nacimiento del Jiu Jitsu de la R.F.E.J. y D.A. con el Maestro José M. García, 7º Dan.

Maestros Miyake, Ahno, Aida, Ono y posteriormente los Maestros Koizumi en Inglaterra (fundador del Budokwai en 1918) y Kawaishi en Francia, éstos más conocidos por su labor de divulgación de la Ryu Kodokan Judo.

También en Estados Unidos se introdujo en esta época inicial del siglo, el Sensei Kano envió al Maestro yokohama y enseñó la Ryu Kodokan judo al Presidente F. D. Roosevelt, también lo introdujo el Maestro Hakiowa.

El camino y evolución de la Ryu Kodokan Judo es de todos conocido siendo considerado Deporte Olímpico, pero esta evolución que lo ha convertido más en deporte que en arte marcial, lo ha alejado de su primordial y genuina razón, la defensa personal.

Pero otras Ryu de Jiu Jitsu también se dieron a conocer, éstas como artes marciales tradicionales incluso en algunos países como Inglaterra y Países Escandinavos son más populares que el propio Kodokan Judo.



Una demostración de Jiu Jitsu en sus albores.

La llegada a España del Jiu Jitsu quizás fue a través de las fuerzas armadas debido a su utilidad práctica, pero de una forma oficial fue introducido por la Real Federación de Judo y D.A. en 1979, que ideó un programa de pases de grado.

El artífice y Maestro de todos los que vivimos esa etapa inicial fue el Maestro José M. García, 7º Dan, a raíz de ahí todos crecimos. Desde esa época hasta ahora la persona que más tiempo ha permanecido en cargos federativos es el Maestro Serna, 7 Dan. En un primer instante el Jiu Jitsu de la

Con el Sensei Ionue de la Yoshin Ryu en Liverpool.



R.F.EJ. y D.A. estuvo unido a la World Jiu Jitsu Federación. Todos los que vivimos esta etapa recordamos a Maestros tan técnicos como CONUEP, Clark, Morris, Steadman, Pipe etc., pero por cuestiones políticas pasamos a pertenecer a la European Jiu Jitsu Federation, hoy European Jiu Jitsu Union y a la Internacional Jiu Jitsu Federation, en las cuales prima más la parte competitiva; así pues se introdujo la competición deportiva en nuestro Jiu



Con los maestros de la F.EJ.J. Orlandi, 7° Dan Contreras, 6° Dan y el Director Técnico Nación José M. García, 7° Dan.

Jitsu en el año 1986, en un curso que impartí en Castelldefels, allí se formaron los primeros árbitros. Nuestro Jiu Jitsu¹ ha tenido grandes éxitos deportivos a lo largo de estos años, no obstante no debemos olvidar que practicamos un arte



Con Mario deln Edel, 7 Dan, el gran técnico de la F. E. JJ.



En el inicio de la competición del primer curso de formación de árbitros. Castelldefels 1986.

1.- Los términos Jiu Jitsu, Ju Jitsu o genuinamente Ju Jutsu, son utilizados en cada país, según fonética, siendo su significado el mismo. Ju (armonía, suavidad, flexibilidad), Jutsu (arte técnica)

marcial, arte de defensa personal que tiene como abanderados a cuatro puntos importantes:

- Puede vencer a oponentes más fuertes utilizando el peso y el cuerpo de aquéllos.
- Habilidad para luchar de cerca, distancia que se da en la mayoría de las situaciones.
- Elección del daño a infligir.
- Amplio abanico de técnicas que lo convierten en un sistema efectivo, **el Arte Marcial del Siglo XXI**, el cual vamos a desarrollar siguiendo el programa oficial de técnica y kata, programa actualizado y en vigor desde este año 2000... sigámoslo paso a paso.

"Si lo nombras con fuerza, te llena el espíritu, si lo haces con suavidad te da la calma, esta es la dualidad del Budo. Sólo se ama a lo que se conoce"

柔術



El autor

Una vida dedicada, al Budo

Historial pedagógico, Budo, Deporte y Seguridad

Grados

Cinturón Rojo y Blanco 6º Dan Ju Jitsu
Cinturón Rojo y Blanco 6º Dan Judo
Cinturón Negro 4º Dan Ju Jitsu
Cinturón Negro 2º Dan Atemi Jitsu
Cinturón Negro 1º Dan Tai Jitsu
Cinturón Negro 1º Dan Tai Jitsu
Cinturón Negro 1º Dan Nihon Tai Jitsu
Cinturón Negro de Sambo

Dai Nippon Butokukai
U.E.J.J.-I.J.J.F.-NipponSeibukan-AJ.B.F.
World Kobudo Federation
Wirral International Ju Jitsu Federation
A.C.E.X. Artes Marciales
Real Federación Española de Judo y D.A.
Real Fed. Española de Judo y D.A.-I. J. F.
World Kuntai Kobudo Association-Japan
Federación Francesa de Atemi Jitsu
Federación Española de Karate
Unión Européenne Tai Jitsu
Real Federación Española de Judo y D.A.
Federación Española de Lucha

Docencia

Titulado como Renshi
Titulado como Shihan
Especialista Ju Jitsu Escuela Federativa Nacional nº 7
Especialista Yawara Jitsu Def. Personal Científica nº 365
Especialista Judo Pie Escuela Fed. Nacional nº 25
Especialista Judo Suelo Escuela Fed. Nacional nº 6
Especialista Kata Judo Escuela Fed. Nacional nº 20
Especialista Arbitraje de Judo Esc. Fed. Nacional nº 36
Maestro-Ent. Nacional Ju Jitsu y Defensa Personal nº 95
Maestro-Ent. Nacional Judo y Defensa Personal nº 69
Profesor Defensa Personal nº 15
Profesor Nacional de Sambo nº 22
Monitor-Instructor Nihon Tai Jitsu nº 12
Iniciador Diplomado Tai Jitsu
Diplomado en Kata
Titulado Experto Nivel Superior Defensa Personal

Dai Nippon Butokukai Mukashi-
Kai International Real Fed.
Española de Judo y D.A.
Federación Española de Lucha
Real Fed. Española de Judo y D.A.
Real Fed. Española de Judo y DA
Real Fed. Española de Judo y D.A.
Fed. Francesa de Tai Jitsu-U.E.T.J.
Kodokan Judo Institute Real Fed.
Española de Judo y D.A.

Juez Nacional de Kata	Real FED, Española de Judo y D.A. Real
Miembro Trib. Exámenes Judo, Ju Jitsu y Def. Pers.	Fed. Española de Judo y D.A. Real Fed.
Miembro Trib. Exámenes Arbitraje Judo y Ju Jitsu	Española de Judo y DA Años 86-87-88-
Profesor en Cursos de Titulación Nacional de Judo	89-90-91-92-95 R.F.J. y D./ Años 87-92
Profesor en Cursos de Titulación Nacional de Ju Jitsu	R.F.E.J. y D.A. World Kobudo Federation
Profesor en la Convención Mundial Basel-95	International Ju Jitsu Federation
Profesor en la Convención Mundial Uverpool-96	Federación Portuguesa de Ju Jitsu
Profesor en Curso Técnico Ju Jitsu en Portugal-95	International Ju Jitsu Federation
Profesor en Curso Técnico Ju Jitsu en Austria (86)(87)	International Ju Jitsu Federation Melilla
Profesor en Curso Técnico Ju Jitsu en Italia-88	
Director Técnico Ju Jitsu Gimnasio Saiso	

Arbitraje

Arbitro Mundial de Ju Jitsu Arbitro	International Ju Jitsu Federation
Campeonatos Europa 85-88-91 Arbitro	International Ju Jitsu Federation
Campeonato del Mundo 94 Arbitro	International Ju Jitsu Federation
Nacional de Judo	Real Fed. Española de Judo y D.A.

Seguridad

Instructor Certificado Defensa Personal Instructor	LE.L0.-U.SA.
Nacional Diplomado Défense Securilty Instructor	International Bodyguard Association
Nacional Def. Pers. Policial Asesor de Seguridad	A.E.I.D.Y.S.
	A.E.I.D.Y.S.

Otros

Cinturón Negro de oro	
Black Belt of Year (1997)	
Titulado en Primeros Auxilios y Salvamento Acuático	Real Federación Española de Judo y D.v
Maestro en Cultura Física	World Kobudo Federation Fed.
Masajista Vital y Deportivo	Española de Salvamento y Socorrí!
	Instituto Español de Cultura Física
	Instituto Español de Cultura Física

Miembro de:

Dai Nippon Butokukai	Sequía Ishin Ryu Ju Jitsu Renmei
I.M.A.F. Kokusai Budo In	Mukashi Kai International (Uve Membe
Institute of Self Defence. Japan	Martial Arts Association International
World Presidium Bu Jutsu Arts	Judo Federation European Judo Union
Nippon Seibukan (All Japan Budo Federation)	International Kendo Federation
All Japan Kendo Federation	European Kendo Union Real
World Kun Tai Ko Budo Association	Federación de Judo y D. A. Federación
Kodokan Judo Institute	Española de Karate Federación
International Ju Jitsu Federation	Española de Lucha A.C.EX Artes
European Ju Jitsu Union	Marciales World Ko Budo España
Wirral International Ju Jitsu Federation	International Martial Arts Dan College
World Ko Budo Federation	

Autor de textos

- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen I
- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen II
- Ju Jitsu (Método actualizado de Defensa Personal) Volumen III
- Ju Jitsu, Programa desde Cinturón Blanco hasta C.N. 5º Dan Edit. Alas (Volumen Iº y IIº)
- Kata Judo - Ju Jitsu Edit. Alas
- Katame Waza (Técnicas de Judo Suelo) Edit. Alas
- Judo aplicado a la Defensa Personal
- Coautor del Programa oficial Judo R.F.E.J. y D.A. Vol. II Comité Olímpico Español

Autor de Vídeos

- Ju Jitsu Técnicas
- Ju Jitsu Tradicional (Kata)
- Ju Jitsu Tradicional Técnicas de Defensa en pie
- Ju Jitsu Tradicional Téc. de Defensa en suelo
- Katame Waza. Técnicas de Judo Suelo
- Judo Aplicado a la Defensa Personal

Productor Vídeos

- Curso Ju Jitsu con Cario Carióla
- X Congreso Nacional de Ju Jitsu (R.F.E.J y D.A.)
- Judo Dinámico (Youn Lee 8º Dan) Volúmenes I, II, III y IV
- Karate Do (Y Yamashita 8º Dan) Volúmenes I, II y III
- Iª Convención de Artes Marciales:
Vol. I: Shihan Alain Saily Vol. II: 6º Dan Goshindo Internacional Ryu 6º
Shihan Bryan Cheek Vol. III: Hanshi Dan Ju Jitsu Juko Ryu, 5º Dan Judo 8º
Roland Hernaez Vol. IV: Shihan Dan Ju Jitsu, 7º Dan Nihon Tai Jitsu 7º
Antonio García Dan Ju Jitsu Hakko Ryu
- IIª Convención de Artes Marciales:
Vol. I: Shihan Alain Saily 6º Dan Goshindo Internacional Ryu
Vol. II: Shihan Benny Dalquihst 6º Dan Ju Jitsu, experto en Técnicas Defensa cuerpo a cuerpo
Vol. III: Renshi Kevin Peel 6º Dan Ju Jitsu Ishin Ryu, Espta. Téc. Defensa cuerpo a cuerpo
- IIIª Convención de Artes Marciales:
Vol. I: Renshi Kevin Peel 6º Dan Ju Jitsu Ishin Ryu, Espta. Téc. Defensa cuerpo a cuerpo
Vol. II: Sensei Charlie Lenz 6º Dan Ju Jitsu, 3º Dan Kobudo
Vol. III: Sensei Jurgen Schercher 6º Dan Ju Jitsu, 5º Dan Jodo
- IVª Convención de Artes Marciales:
Vol. I: Sensei Mario Dan Edel 7º Dan Ju Jitsu
Vol. II; Sensei José Santos Nalda 4º Dan Aikido
- Vª Convención de Artes Marciales:
Vol. I: Sensei Raúl Gutiérrez 8º Dan Kenpo
Vol. II; Sensei Luis Fernando 6º Dan Ju-Jitsu
Vol. III: Sensei Pedro R. Dabauza 6º Dan Ju-Jitsu y Judo
- Organizador de 5 Convenciones Internacionales de AA. MM. en Madrid años 96, 97, 98 y 99
- Columnista en publicaciones sobre Artes Marciales de tirada nacional e internacional como: "El Budoka", Revista oficial de la R.F.E.J y D.A. (El Dan), "Samurai", Cinturón Negro.

Kyo waza Jiu Jitsu

"El Jiu Jitsu, como el agua, se adapta a cualquier forma o situación"

Grupos Técnicos Jiu Jitsu

Kihon

Fundamentos, las bases de todo Budo (camino de Arte Marcial) ya sea Kobudo (antiguo) o Shinbudo (moderno).

Sin un correcto Kihon es impensable que el arte se aplique con efectividad.

Este se estudiará siempre desde el comienzo con cinturón blanco hasta el final con el grado más alto



Atemi waza

Técnicas de golpeo con las armas naturales del cuerpo: Atama (cabeza), Te (mano), Empi (codo), Hiza (rodilla), Ashi (pie), dirigidos éstos para una mayor efectividad a los Kyusho (puntos vulnerables del cuerpo humano).

Uke waza

Técnicas de parada sobre golpes. Parada no en el sentido de bloqueo, si no de desvío para posteriormente aplicar la técnica adecuada.



Nage waza

Técnicas de proyección, éstas se basan en la aplicación del Kihon Kuzushi (desequilibrio), sin esta aplicación no es posible realizar un correcto Nage waza. Otros Kihon unidos estrechamente al Nage waza son Tsu-kuri (preparación de la técnica) y Kake (terminación de la técnica).

Las Nage waza se aplican de Te (mano), Koshi (cadera), Ashi (pierna), Ma sutemi (sacrificio de espalda) o Yoko sutemi (sacrificio de costado), según se efectúe con una u otra parte de nuestro cuerpo.

La mayoría de las proyecciones de Jiu Jitsu y más tarde de Judo provienen del Sumo: Harai soshi, Uchi mata, Kata guruma, Kuchiki taoshi, etc.



Katame waza

Técnicas de control, con estas técnicas podemos controlar el daño a infligir a nuestro oponente. Los Katame se dividen en:

Kansetsu waza (control por luxación). Shime waza (control por estrangulación). Osaekomi waza (control por inmovilización).

Kansetsu waza: Se pueden aplicar a todas las partes del cuerpo del adversario (cuello, dedos, muñecas, codos, hombros, columna vertebral, caderas, rodillas, tobillos).

Shime waza: Pueden realizarse con la ayuda del agarre del kimono, ya sea del adversario o el nuestro, o directamente con nuestros brazos o piernas.

Los Shime se pueden realizar por: presión de la tráquea (asfixiantes), presión de las arterias carótidas (sanguíneas), presión de los centros nerviosos (nerviosas), aunque normalmente se realizarán mixtas causando múltiples efectos.

Osaekomi: Constituyen el empleo de controles que





impiden al adversario una libre movilidad en el suelo, ya sea boca arriba o boca abajo.

Kata

Todas las Budo tienen entre sus conocimientos como una parte vital a los kata, de esta forma se pretende que los conceptos y técnicas originarias no se devalúen y varíen con el transcurso del tiempo al enseñarse por diferentes culturas y personas.

Kata: forma; apariencia exterior, modelo, reglas, métodos. En la kata no hay adversario, pero sí colaborador que trabaja por un mismo resultado en perfecta armonía.



"El kata puede explicarse, pero su enseñanza no, se consigue sólo con la práctica, se percibe por uno mismo, mirándola y practicándola "

Otros grupos técnicos a tener en cuenta son:

- Appaku waza (técnicas de presión). Presiones a puntos vulnerables del cuerpo del adversario para causarle dolor.
- Gyokky waza (técnicas de pinzamiento). Pinzamientos a zonas musculares del cuerpo del adversario.



"Jiu Jitsu es un arte vivo, evolutivo"

Waza solicitados desde

Cinturón Blanco 6^º Kyu a Cinturón Negro 5^º Dan

* **Kihon** (Fundamentos Kyu y Dan)

* **Waza** 140 (Técnicas)

"La técnica es un medio no un fin"

<u>NAGE WAZA</u>	<u>KATAME WAZA</u>	<u>ATEMIWAZA</u>	<u>UKEWAZA</u>
O soto otoshi	Ashi gatame	Mae tsuki	Gedan barai
Uki goshi	Yubi kansetsu	Gyaku tsuki	Soto uke
Koshi guruma	Kubi kansetsu	Oi geri	Uchi uke
O uchi gari	Sode guruma jime	Oi tsuki	Jyodan uke
Ko soto gari	Ryote jime	Mae geri	Nagashi uke
Kubi nage	Sankaku jime	Uraken uchi	Shuto uke
O goshi	Te gatame	Hiza geri	Ude uke
Seoi nage	Sankaku satame	Mawashi geri	Sokutei osae uk<
Tai otoshi	Kata ude kansetsu	Empi uchi	Sokuto osae uk<
Ushiro kiri otoshi	Juji gatame	Yoko geri	Mikazuki geri uk
Ko soto gake	Ude garami	Tate tsuki	Ashibo uke
Hiza guruma	Kata juji jime	Haito uchi	Morôte uke
Ko uchi gari	Gyaku juji jime	Teisho uchi	Juji uke
O soto gari	Nami juji jime	Kakato geri	Kakete
Sukui nage	Kata te jime	Shuto uchi	Kuzure ashibo ul
Tsuri goshi	Hiza gatame	Ushiro geri	Kakiwake uke
Tsuri koni goshi	Muñe gatame	Gedan geri	Sukui uke
Harai goshi	Gokyo	Atama waza	Tetsui uke
Shiho nage	Yonkyo	Kagi tsuki	Otoshi uke
De ashi harai	Ikkyo	Tettsui uchi	
Okuri ashi harai	Kote gaeshi	Mikazuki geri	19
Koshi nage	Ude gatame	Ura tsuki	
Irimi nage	Waki gatame	Age tsuki	
Seoi otoshi	Sankyo nikyo	Mawashi tsuki	
Kuchiki taoshi	Kuzure kote gaeshi	Ura mawashi geri	
Ashi guruma	Kanukki gatame	Yama tsuki	
Utsuri goshi	Hadaka jime	Yoko fumikomi	
Kaiten nage	Tsukkomi jime	Yoko fumikeri	
Kani basami	Ashi kansetsu	Morôte tsuki	

O soto suruma Kibishu gaeshi
 Tawara saeshi
 Ude Kimc nage
 Juji garami
 Yama arashi
 Daki wakare
 Hikikomi gaesh
 Uki otoshi
 Kata guruma
 Moróte garí
 Sasae tsuri koni ashi Ushiro goshi
 Tomoe nage
 Uchi mata
 Hane goshi
 Ura nage
 Sumi gaeshi
 Yoko guruma
 Tani otoshi
 Kuzure de makikomi

50

gatame
 Hon kesa
 gatame
 Kami shiho
 gatame
 Yoko shiho
 gatame
 Tate shiho
 gatame
 Kata gatame
 Kuzure kesa
 gatame
 Kuzure kami
 shiho atame
 Okuri eri ime
 Kata ha jime
 Hará atame

40

Mae tobi ger
 Ushiro ura mawashi geri

31

*** Kata 12 (Formas)**

Tsuki jitsu no kata	Shintai jitsu no kata	Geru jitsu no kata
Ashi Ate jitsu no kata	Katame jitsu no kata	Ude Ate jitsu no kata
Tambo jitsu no kata	Nage jitsu no kata	Ornóte jitsu no kata
Tanto dori jitsu no kata	Kime no kata	Kodokan goshin jitsu

Programa Oficial de Jiu Jitsu

Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas

"El Jiu Jitsu tradicional de hoy día debe estar abierto a todo tipo de influencia. Tradicional no quiere decir viejo, se refiere a la costumbre de realizar una cosa."

El programa confeccionado por los maestros de Jiu Jitsu en las respectivas territoriales, aglutinado y puesto en marcha por la Escuela Federativa Nacional de la R.F.E. de Judo y D.A., se divulga a título informativo y orientativo como guía de técnicas insertadas según su dificultad y progresión para los profesores de Jiu Jitsu en sus respectivos dojos.

El Profesor puede cambiar el orden de enseñanza según su criterio en los Kyu (cinturones de color), no obstante todos los candidatos a examen de los respectivos Dan (cinturón negro) deberán conocer y desarrollar el total de las técnicas del programa correspondiente al grado a que se presenten.

Las técnicas Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, conocidas hoy día con este nombre por desarrollarse y divulgarse fundamentalmente en el programa de Aikido son procedentes del antiguo Jiu Jitsu. O Sensei Ueshiba, fundador del moderno Aikido, cambió los nombres genuinos de estas técnicas a los actuales para de esa forma camuflar el sentido de arte marcial verdadero que tenían sus enseñanzas a los ojos de la ocupación norteamericana en Japón tras la Segunda Guerra Mundial, para así mostrarlos como una ceremonia religiosa. De esta forma logró que el Aikido no fuera prohibido durante ese periodo, como así lo fueron las demás artes Budo. En su respectivo Kyu y Dan estas técnicas están a su vez con su nombre genuino.

En Jiu Jitsu, siempre teniendo presentes y asimilados los conocimientos de las técnicas y enseñanzas del pasado, debemos abrirnos a su evolución constante y obligatoriamente para así integrarnos en las formas y costumbres que vivimos en el actual siglo.

	5° Kyu - Amarillo	4° Kyu - Naranja	3° Kyu - Verde
Kihon (Fundamentos)	<p>Rei: Za rei Ritsu rei</p> <p>Shisei: Shizentai Jigotai</p> <p>Shiko dachi Shugi ashi Ayumi ashi</p> <p>Kumikata</p> <p>Ukemi: Ushiro, Yoko Mae, Mae mawari</p>	<p>Shisei: Kokutsu dachi, Heiko dachi Ukemi: Ushiro mawari, Yoko mawari</p> <p>Trabajos sobre: Posición, potencia, precisión Tandoku Renshu</p> <p>Fusegwi kata: Mov. básicos de defensa Kuzushi Tsukuri Kaiké</p> <p>Bases de Osae waza: Anticipación, movilidad, puntos de apoyo, utilización del peso del cuerpo</p>	<p>Niveles de ataque y defensa: Jyodan, Chudan, Gedan</p> <p>Shisei: Neko ashi dachi Sotai Renshu</p> <p>Kiai Randori Shiai Renraku waza Kuzure de Kumikata</p> <p>Principios de las salidas de Osae waza: Giro, Separación, Desequilibrio</p>
Atemi waza (Golpes)	<p>Mae tsuki Gyaku tsuki Oi geri</p> <p>Oi tsuki Mae geri</p>	<p>Uraken Hiza geri Mawashi geri</p> <p>Empi Yoko geri</p>	<p>Tate tsuki Haito uchi</p> <p>Teisho uchi Shuto uchi</p> <p>Kakato geri Ushiro geri</p>
Uke waza (Bloqueo)	<p>Gedan barai Soto uke</p> <p>Uchi uke</p>	<p>Jyodan uke Nagashi uke</p> <p>Shuto uke</p>	<p>Ude uke</p>
Nage waza (Proyecciones)	<p>O soto otoshi Uki goshi Koshi guruma</p>	<p>O uchi geri Ko soto geri Kubi nage</p> <p>O goshi Seoi nage</p>	<p>Tai otoshi Ushiro kiri otoshi Ko soto gake</p> <p>Hiza Garuma Ko uchi geri</p>
Katame waza (Controles)	<p>Ikkyo Kote gaeshi</p>	<p>Ude gatame Waki gatame</p>	<p>Sankyo Nikyo Kuzure kote gaeshi</p> <p>Kanukki gatame Hadaka jime</p>
Ne waza (Suelo)	<p>Posiciones Básicas: Kesa, Kami, Yoko, Tate</p>	<p>Hon kesa gatame Kami shiho gatame Yoko shiho gatame Tate shiho gatame</p> <p>Atemis: Uke en el suelo Tori en pie</p>	<p>Kata gatame Kuzure kesa gatame Kuzure kami shiho gatame Tori (suelo) y Uke (en pie): Atemis, Derribos Seme kata: Movimientos básicos de ataque</p>
Bunkai (Aplicación)	<p>Mano a mano en 360° Defensa en 360° contra: Empujones, Agarre, Estrangulaciones</p>	<p>Hilera de combate Defensa contra agarres de solapa</p>	<p>Triángulo de combate y variantes Def. contra agarres y abrazos por la espalda Randori parcial</p>
Kata	Tsuki jitsu no kata	Shintai jitsu no kata	Keri jitsu no kata Katame jitsu no kata

		1° Kyu - Marrón	
	2° Kyu - Azul	Psicología del enfrentamiento (Anexo 1)	Anexo - 1
Kihon (Fundamentos)	Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes Armas naturales Yaku soku geiko Bases y defensa de Shime waza: Control Desequilibrio Puntos de apoyo	Keage Kekomi Kebanashi Bases y defensa de Kansetsu waza: Control Palancas Puntos de apoyo	Kihon: Psicología del enfrentamiento ante varios adversarios Factores a considerar: 1.- Grado de peligrosidad. 2.- Número de atacantes. 3 - Ataque con o sin armas. 4.- Lugar, ambiente y horario
Atemi waza (Golpes)	Kagi tsuki Tetsui uchi Mikazuki geri	Ura tsuki Age tsuki Mawashi tsuki Ura mawashi geri	
Uke waza (Bloqueo)	Morote uke Juji uke	Mikazuki geri uke Ashi bo uke	Pautas a seguir: 1.-Mantener la máxima concentración en el momento del ataque y defensa a) Preparación para la sorpresa. b) Anticipación al acontecimiento. c) Actuar a pesar del dolor.
Nage waza (Proyecciones)	O soto gari Sukui nage Tsuru goshi Kata ude kansetsu Juji gatame Ude garami Kata Juji jime Gyaku Juji jime Nami Juji jime	Truri komi goshi Harai goshi Shiho nage	Utilización de conocimientos técnicos: a) Guardar distancia ideal. b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda c) Golpear siempre primero y con Kiai. d) Terminación de la defensa con el control del arma en nuestro poder.
Ne waza (Suelo)	Controles sobre Uke. Tori en pie, Uke en suelo	Okuri eri jime Kata ha jime Hara gatame	
Bunkai (Aplicación)	Figuras geométricas Combinaciones de técnicas: Pie - suelo - pie	Tori y Uke en cualquier posición aplicar: Atemi Presiones Pellizcos Pasillo de combate Defensa contra estrangulaciones con brazo: Lateral Espalda	
Kata	Nage jitsu no kata		Omote jitsu no kata

C.N. 1º Dan		C.N. 2º Dan	
Kihon (Fundamentos)	Uchikomi Kakari geiko Nage koni Kyusho: puntos vitales Presiones y pellizcos	Psicología del enfrentamiento ante varios adversarios (Anexo 2) Trabajo con objetos contundentes	Anexo - 2 Kihon: Psicología del enfrentamiento
Atemi waza (Golpes)	Dedos y falanges Gedan geri Atama waza	Trabajo en distancia corta con puño: Directos Ganchos Oblicuos	1.- Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual. 2.- Ceder en un principio para inmediatamente 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 del grupo con técnicas rápidas y contundentes. 7.- Procurar tener la espalda cubierta no dejándose acorralar en una esquina.
Uke waza (Bloqueo)	Sokutei osae uke Sokuto osae uke	Esquivas sobre trabajo en distancia corta con puño: Laterales Oblicuos	
Nage waza (Proyecciones)	Uki otoshi Kata Guruma Morote gari Sasae tsuri koni ashi Ushiro goshi Tomoe nage	Uchi mata Hane goshi Ura nage Sumi gaeshi Yoko guruma Tani otoshi Makikomi	
Katame waza (Controles)	Kata te jime Hiza gatame Mune gatame Yonkyo	Gokyo Tsukomi jime Ashi kanisetsu gatame	
Ne waza (Suelo)	Defensa contra ataques varios	Kuzure de controles Formas de girar a Uke boca a bajo	
Bunkai (Aplicación)	Randori total Defensa contra ataques diversos en el suelo	Defensa ante varios adversarios	
Kata	Ude Ate jitsu no kata Ashi Ate jitsu no kata		Tambo jitsu no kata

	C.N. 3º Dan	C.N. 4º Dan	C.N. 5º Dan
Kihon (Fundamentos)	Trabajos con arma blanca Go no Sen waza	Renko Ho: Formas de conducción Shisei: Hanmi Gamae	Aplicaciones dinámicas de Go no Sen waza
Atemi waza (Golpes)	Morote tsuki Mae tobi geri Ushiro ura mawashi geri	Yoko fumikomi Yoko Fumikiri	Yama tsuki
Uke waza (Bloqueo)	Tetsui uke Otoshi uke	Kakiwake Uke Sukui uke	Kaikete Kuzure ashi Bo uke
Nage waza (Proyecciones)	Seoi otoshi Kuchiki taoshi Ashi Guruma (???) Utsuri goshi Kaiten nage Kani Basami	O soto guruma Kitbushu gaeshi Tawara gaeshi Ude Kime nage Juji gerami	Yama arashi Daki wakare Hikkomi gaeshi
Katame waza (Controles)	Ashi gatame Yubi kansetsu Kubi kansetsu	Sode guruma jime Ryote jime Sankaku jime	Te gatame Sankaku gatame
Ne waza (Suelo)	Desde posición seiza, realizar ataques por: Atemis Agarres Abrazos Armas	Desde posición seiza, realizar defensas por: Atemis Agarres Abrazos Armas	Tokui waza
Bunkai (Aplicación)	Defensas de ataques con arma blanca y objetos contundentes ante varios adversarios	Tokui waza	Defensa contra armas de fuego
Kata	Tanto dori jitsu no kata	Kime no kata	Goshin jitsu no kata (Kodokan goshin jutsu)

K A T A

5° Kyu: Tsuki jitsu no kata

Defensa por atemi directo de puño 360°

Uke: 8 ataques de estrangulación con mano derecha e izquierda por el frente, costado derecho, espalda y costado izquierdo. Con amenaza de puño.

Tori: Defensa por atemi directo de puño.

4° Kyu: Shintai jitsu no kata

Desplazamientos en posición y guardia

Tori: 8 posiciones Zenkutsu dachi
 1.- Migi shuto uke absorbiendo al frente.
 2.- Hidari Uki uke a la izquierda.
 3.- Hidari soto uke 180° a la espalda.
 4.- Hidari Gedan barai a la izquierda.
 5.- Migi Nagashi uke al frente Ayumi ashi.
 6.- Hidari Nagashi uke al frente Ayumi ashi.
 7.- Hidari shuto uke al frente Tsugi ashi.
 8.- Hidari Jyodan uke retroceder Tsugi ashi.

3° Kyu

Keri jitsu no kata

Defensa por atemi de pierna 360°

Uke: Con amenaza de puño

Tori

- 1.- Estrang. Mano dcha. al frente Migi Mae geri
- 2.- Estrang. Mano izda. al frente Hidari Yoko geri
- 3.- Estrang. Mano dcha. costado dcho. Técnica libre
- 4.- Estrang. Mano izda. costado dcho. Técnica libre
- 5.- Estrang. Mano dcha. espalda Migi ushiro geri
- 6.- Estrang. Mano izda. espalda Hidari mawashi geri
- 7.- Estrang. Mano dcha. costado izdo. Técnica libre
- 8.- Estrang. Mano izda. costado izdo. Técnica libre

Katame jitsu no kata

Defensa por control en 360°

Uke: Con amenaza de puño

Tori:

- 1.- Estrang. Frontal mano dcha. Kote gaeshi
- 2.- Estrang. Frontal mano izda. Waki gatame
- 3.- Presa lat. de muñ. con mano dcha. Técnica libre
- 4.- Presa lat. de muñ. con mano izda. Técnica libre
- 5.- Presa 2 muñecas por espalda Ikkyo a la mano dcha.
- 6.- Presa 2 muñecas por espalda Kote gaeshi a la mano izda.
- 7.- Presa lat. de muñ. con mano dcha. Técnica libre
- 8.- Presa lat. de muñ. con mano izda. Técnica libre

2° Kyu: Nage jitsu no kata

Defensa por proyección

Uke

- 1.- Estrang. frontal 2 manos empujando Tsuri koni goshi
- 2.- Estrang. frontal mano dcha. empujando Tai otoshi
- 3.- Presa front. solapa mano izda. atrayendo O soto otoshi
- 4.- Presa front. solapas 2 manos atrayendo Ko soto gake
- 5.- Presa lat. dcha. de tronco con brazos O goshi
- 6.- Migi hadaka jime O soto otoshi
- 7.- Presa tronco alta con brazos espalda Sei nage
- 8.- Presa lat. izda. cuello con brazos Sukui nage

1° Kyu: Omote jitsu no kata

Activación de estímulos

Uke: 8 guardias atrás en Zenkutsu dachi, iniciando por Migi

Tori:

- 1.- Hidari Nagashi uke migi gyaku tsuki.
- 2.- Migi Nagashi uke Hidari gyaku tsuki.
- 3.- Migi ushiro kiri otoshi.
- 4.- Hidari ushiro kiri otoshi.
- 5.- Migi hadaka jime.
- 6.- Migi Okuri eri jime.
- 7.- Migi O soto otoshi.
- 8.- Hidari Ko soto gari.

K A T A

C.N. 1º Dan

Ude Ate jitsu no kata	Ashi Ate jitsu no kata
<p style="text-align: center;">Defensa por proyección contra ataque por atemi de brazo</p> <p>Uke</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Migi Oi tsuki 2.- Migi gyaku tsuki 3.- Migi mawashi tsuki avanzando 4.- Hidari mawashi tsuki tsugi ashi 5.- Migi tetsui avanzando 6.- Migi shuto avanzando 7.- Migi uraken avanzando 8.- Migi age tsuki en tsugi ashi <p style="text-align: center;">Tori</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Migi o soto otoshi 2.- Migi o uchi gari 3.- Migi tai otoshi 4.- Migi o goshi 5.- Migi ushiro kiri otoshi 6.- Migi Seoi nage 7.- Migi Ko soto gari 8.- Migi Koshi guruma 	<p style="text-align: center;">Defensa por proyección contra ataque por atemi de pierna</p> <p>Uke</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Migi oi geri 2.- Migi Mae Mae geri 3.- Migi mawashi geri 4.- Migi Mae mawashi geri 5.- Migi Yoko geri 6.- Migi Mae Yoko geri 7.- Migi Mae ura mawashi geri 8.- Migi ushiro geri <p style="text-align: center;">Tori</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Migi o soto otoshi 2.- Hidari Ko soto gake 3.- Migi o uchi gari 4.- Hidari Sasae tsuri koni ashi 5.- Migi ushiro kiri otoshi 6.- Ude uke migi Ko soto gari 7.- Migi ushiro goshi 8.- Hidari ushiro o uchi gari
C.N. 2º Dan: Tambo jitsu no kata	C.N. 3º Dan: Tanto dori jitsu no kata
<p style="text-align: center;">Defensa de palo</p> <p>Uke</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Agarre mano dcha. muñeca dcha. 2.- Migi oi tsuki 3.- Ataque de arriba abajo 4.- Ataque de arriba abajo 5.- Ataque en oblicuo 6.- Ataque en oblicuo 7.- Ataque en zigzag 8.- Ataque del revés <p style="text-align: center;">Tori</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Nikiyo con Tambo 2.- Bloqueo lateral con Tambo 3.- Migi mawashi geri 4.- Yoko geri a la rodilla 5.- Nami Juji jime con Tambo desde la espalda 6.- Sankyo 7.- Seoi nage 8.- Shiho nage 9.- Kata ude kansetsu, Koshi nage 10.- Morote uke, O soto otoshi 11.- Waki gatame, Kote gaeshi 	<p style="text-align: center;">Defensa contra ataques de Tanto</p> <p>Uke</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ataque circular hoja delante 2.- Ataque circular hoja delante 3.- Ataque de arriba abajo hoja delante 4.- Ataque de arriba abajo hoja delante 5.- Ataque hoja adelante oi tsuki 6.- Ataque de arriba abajo hoja atrás 7.- Ataque de arriba abajo hoja atrás 8.- Ataque en zigzag hoja atrás <p style="text-align: center;">Tori: Desarma en Ne waza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ude gatame 2.- Koshi guruma 3.- Seoi nage 4.- O soto otoshi 5.- Ude garami 6.- Mune gatame, Okuri eri jime 7.- Ushiro kiri otoshi 8.- Gokyo
C.N. 4º Dan	C.N. 5º Dan
Kime no kata	Goshi jitsu no kata
Formas de Combate	Formas de Autodefensa

C.N. 4º Dan

Kime no kata: formas de combate

Idgri

- 1.- Ryote dori: Presa a las dos manos
- 2.- Tsukkake: Golpe al estómago
- 3.- Suri age: Golpe deslizado a la frente
- 4.- Yoko uchi: Golpe lateral
- 5.- Ushiro dori: Agarre por detrás
- 6.- Tsukkomi: Puñalada al estómago
- 7.- Kiri koni: Tajo descendente
- 8.- Yoko tsuki: Puñalada al costado

Taichi ai

- 1.- Ryote dori: Presa a las dos manos
- 2.- Sode tori-. Agarre de la manga
- 3.- Tsukkake Golpe a la cara
- 4.- Tsuki age: Uppercut
- 5.- Sri age; Empujón a la frente
- 6.- Yoko uchi: Golpe lateral
- 7.- Ke age; Patada a la ingle
- 8.- Ushiro dori: Agarre por detrás
- 9.- Tsukkomi: Puñalada al estómago
- 10.- Kiri koni: Tajo descendente
- 11.- Nuri kake: Desenvaine de Katana
- 12.- Kiri oroshi: Corte descendente

C.N. 5º Dan

Goshin jitsu no kata: formas de autodefensa

Defensa ante ataque sin armas

Defensa contra agarre

- 1.- Ryote dori: Presa a las dos manos
- 2.- Hidari eri dori: Agarre de la solapa izquierda
- 3.- Migi eri dori; Agarre a la solapa derecha
- 4.- Kata ude dori: Agarre con una mano
- 5.- Ushiro eri dori: Agarre del cuello del kimono por detrás
- 6.- Ushiro jime: Hadaka jime 7.-
Kakae dori: Presa por detrás

Defensa a distancia

- 1.- Naname uchi: Golpe en diagonal
- 2.- Ago tsuki: Uppercut
- 3.- Gammen tsuki: Golpear a la, cara
- 4.- Mae geri: Patada frontal
- 5.- Yoko geri: Patada lateral

Defensa ante ataque armado

Defensa contra Tanto

- 1.- Tsukkakke: Acometida
- 2.- Choku zuki: Acometida directa
- 3.- Naname zuki: Puñalada en diagonal

Defensa contra Hambo

- 1.- Furi age; Golpe ascendente
- 2.- Furi oroshi: Golpe descendente
- 3.- Morôte zuki: Acometida con dos manos

Defensa contra pistola

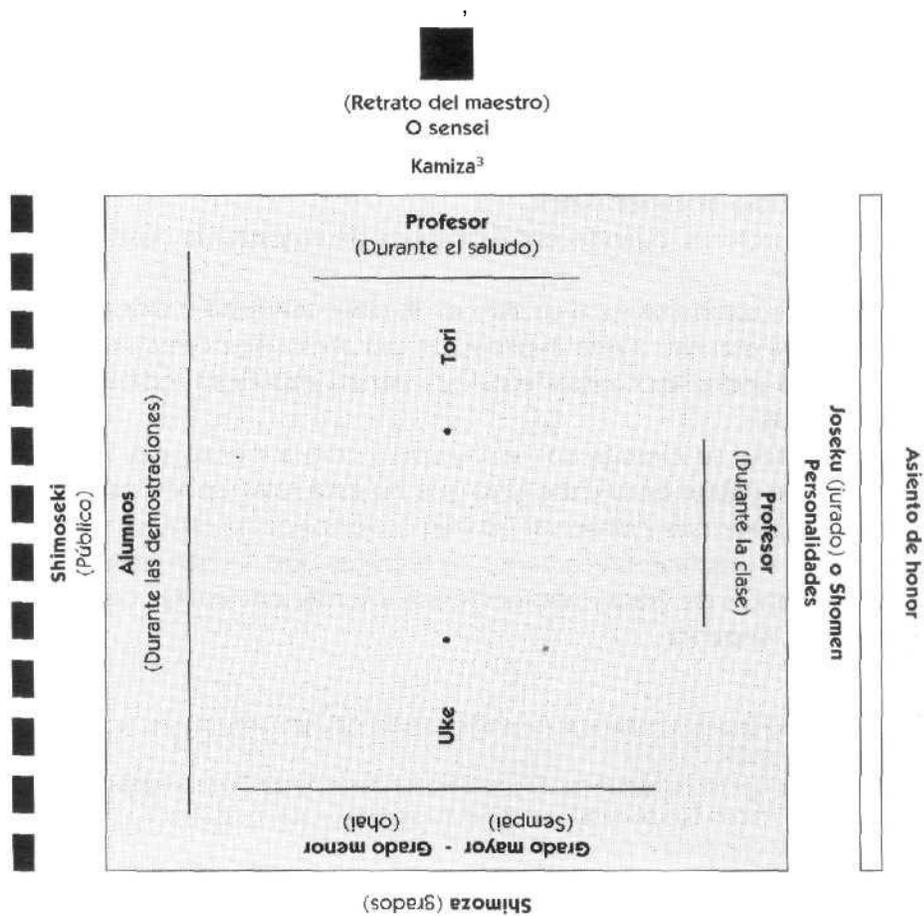
- 1.- Shomen zuke: Pistola en el abdomen
- 2.- Koshi gamae: Pistola en la cadera 3.-
Haimen zuke: Pistola por la espalda

Dojo

"Dojo donde la ruptura con las reglas y formas de lo cotidiano tiene lugar"

El Dojo, la sala o lugar donde se practica o conoce el camino debe ser el lugar de máximo respeto para el practicante, por lo que debemos saludar al en-

Distribución en el Dojo



o al salir de él, igual que al entrar o salir del Tatami¹ (zona de colchoneta) debiendo cuidarlo como si de nuestra casa se tratase.

La correcta colocación en el Dojo² debe ser como se muestra en el dibujo de la página anterior.

Dojo Kun, juramento del Dojo

Normas generales en Artes Marciales

"Jiu Jitsu es la expresión física de una filosofía a vida "

Normas de conducta en el Dojo:

Los practicantes deben ser puntuales a los horarios establecidos.

Deberán conservar su traje de entrenamiento limpio y en buen estado.

Mantener su cuerpo limpio y las uñas de pies y manos cortadas.

No llevar durante el entrenamiento objetos metálicos ni peligrosos.

No Mascar chicle, caramelos, ni pipas (Esto encaminado hacia los infantiles;

No mantener nada en la boca durante el entrenamiento.

Saludar al Dojo al entrar o salir.

Saludar al profesor, cuando entra después de empezar la clase y pedirle permiso si se sale.

Desplazarse rápidamente a su sitio en la clase tanto para empezar, terminar, así como para atender a una explicación del profesor, norma muy importante por respeto a todos los compañeros que tienen interés en recibir y aprovechar las enseñanzas.

El Arte Marcial se ejercita con el cuerpo y con la mente, por lo tanto del abstenerse de hablar en la clase algo que no esté relacionado con ella.

Permanecer atentos y observar las instrucciones del profesor.

Entrenarse y practicar únicamente las técnicas que les han sido enseñadas

Los estudiantes de grado inferior deben intentar entrenarse con los adversarios de grado superior.

1.- La medida del tatami provenía de la estatura media del hombre japonés, actualmente suele ser planchas de 2X1.

2.- Dojo: El lugar del esclarecimiento. Es una palabra derivada de *Bodhimanda Sánscrito*, el lugar en donde el Yo con Ego se transforma en el yo sin Ego.

3.- Generalmente orientado al norte/ camino del sol.

4.- Los alumnos se situarán en línea, de forma que si miran hacia su izquierda sólo verán la cabeza de su compañero, ninguna otra.

Permanecer en silencio y atentos en los descansos e interrupciones.
Ser siempre corteses y serviciales entre los compañeros de clase.
Contribuir personalmente a mantener el Dojo limpio y en buen estado.
Utilizar las formas correctas para estar de pie, arrodillado o sentado cuando se está en el Tatami.
Los estudiantes deben ser serios, con el deseo sincero de penetrar en el espíritu de amistad y obediencia hacia el juicio del profesor o arbitro, esto es de la mayor importancia.
Los estudiantes deben conocer los reglamentos de competición.
Todas estas normas deben obedecerse desde el principio del aprendizaje, pues el practicante tiene que buscar en todo momento el Do (camino) para su posterior puesta en práctica en su vida como persona.

"Dojo no es una sala únicamente para el ejercicio físico, si no para la búsqueda profunda. "

Indumentaria

*"Todo lo que puede ser pensado, puede ser dicho,
todo lo que puede ser dicho, puede ser hecho. "*

J.H.

Gi

El traje para la práctica de Jiu Jitsu se llamada Jujitsugi y suele utilizarse tanto el Judogi como el Karategi, blancos ambos, según la preferencia o la actividad a la que se dedique el practicante.

Para la práctica de Shiai (competición) se exigen unas medidas y condiciones detalladas en los reglamentos de competición.

Obi

Cinturón que sujeta el kimono (chaqueta) y que indica la categoría y el nivel del practicante. Aunque ya la Ryu Shinnoshindo del siglo XVIII utilizaba la escala de colores, fue O Sensei Jigoro Kano quien lo introdujo en el Kodokan Judo haciéndolo popular y adaptándolo posteriormente las diferentes Budo, como el Karate-Do, el Aikido, el Kendo, el Taekwon-Do, etc. y por supuesto el Jiu Jitsu actual.

Las categorías se dividen en Kyu (clase, alumno) y Dan (paso conocedor). Los colores tienen connotaciones simbólicas en la liturgia cultural oriental, ya que en occidente cambian los conceptos.

Kyu:

6° Kyu, Rokkyu, blanco. Simboliza la nada, la ingenuidad, la limpieza, la pureza i originalidad.

5° Kyu, Gokyu, amarillo. Simboliza la luz, el despertar, el amanecer, el arte, el descubrimiento, el realismo.

4° Kyu, Yonkyu, naranja. Simboliza la ilusión, el despertar.

3° Dan, Sankyu, verde. Simboliza la esperanza, la fe, el crecimiento hacia lo natural y espontáneo.

2º Kyu, Nikyu, azul. Simboliza idealismo, apertura hacia nuevos horizontes de todo tipo.

1º Kyu, Ikkyu, marrón. Simboliza la iniciación al conocimiento, diplomado, la consolidación de las raíces y asentamiento de la base de conocimientos.

Esta escala de niveles se debe al Sensei Kawaishi, el gran introductor del Judo en Francia y Europa.

DAN

1º Dan, Shodan

2º Dan, Nidan

3º Dan, Sandan

4º Dan, Yodan

5º Dan, Godan¹

Cinturón negro

Simboliza la acumulación de los conocimientos durante años de práctica y lo contrario al cinturón blanco (la nada).

6º Dan, Rokudan

7º Dan, Shichidan

8º Dan, Hachidan

Cinturón negro o rojo y blanco

Simboliza el retorno a la pureza (blanco) y el conocimiento de la energía Ki, energía del conocimiento vital y espiritual (rojo).

9º Dan, Kudan.

Cinturón negro o rojo

Simboliza el dominio de la energía y el hará (centro energético del cuerpo).

10º Dan-12º Dan.

Cinturón blanco ancho y doble de largo

Simboliza la rueda, el volver al comienzo, cerrar el ciclo completo.

Las féminas suelen utilizar estos cinturones con una franja blanca en el centro y a los infantiles, para motivarlos más hasta que alcancen la edad del Dan, suele otorgárseles cinturones intermedios entre uno y otro color.

Zoori

Zapatillas japonesas con una tira de tela para introducir el dedo y poder ir desde el vestuario hasta el tatami. Deben colocarse juntas en el borde del tatami con las puntas mirando hacia afuera.

1.- El Sensei Kawaishi otorgaba a los Godan el cinturón negro con las puntas en rojo. Hoy día esta tradición la sigue la Ryu Nihon Tai Jitsu para reconocer a sus expertos.



Cinturón amarillo

5^º Kyu (Gokyu)

"Jiu Jitsu no es un mero deporte, si no una filosofía en el tatami de la vida, "

KIHON:

Rei: Za rei, Ritsu rei

Shisei: Shizen tai, Jigo tai, Shiko dashi

Shintai: Tsugi ashi, Ayumi ashi, Tai sabaki

Kumi kata

Ukemi: Ushiro, Yoko, Mae, Mae mawari

ATEMIWAZA: Mae tsuki, Oi tsuki, Gyaku tsuki, Mae geri, Oi geri

UKE WAZ: Gedan barai, Soto uke, Uchi uke

NAGE WAZA: O soto otoshi, Uki goshi, Koshi guruma

KATAME WAZA: ikkyo, Kote gaeshi¹

NE WAZA: **Posiciones básicas:** Kesa, Kami, Yoko, Tate

BUNKAI: **Mano a mano en 360°*** Responder con técnicas similares. **Defensa en 360° contra:** empujones, agarres y estrangulaciones

KATA: **Tsukí jitsu no kata**

1,-Esta técnica es en realidad un Nage waza, pero en este programa esta contemplado como katame waza.

"El peligro está en decir que ya se ha llegado sin apenas haber salido " V. Ferrer

Kihon (fundamentos)

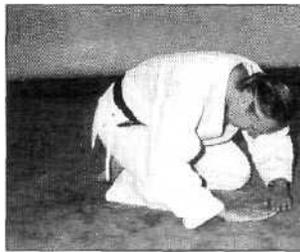
Reí (formas de saludo):

*"Dónde empieza y termina todo **Budo**"*

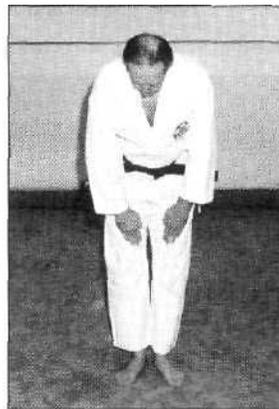
Con la realización de Rei, ambos mutuamente tratan de transferir los conocimientos de las Artes Marciales. En lo que concierne al alumno, el respeto es importante porque significa reconocer la deuda con su maestro.

Dentro del Dojo y en todo lo que concierne al Jiu Jitsu, un fundamento esencial es el Reí (saludo). Este debe estar presente al comenzar y terminar la clase y en la iniciación y terminación de las técnicas, randori, repetición, en la llegada y en la salida al Dojo.

Tenemos dos formas de Rei: Za rei (saludo de rodillas)
Ritsu rei (saludo de pie).



Za rei.



Ritsu rei.

El saludo es el primer paso en artes marciales, el que da acceso a la cortesía,

da gran respeto mutuo y es un medio para la toma de contacto con el aspecto espiritual de éste. También se conoce como Rei siki.

"Un saludo superfluo demuestra una mente superflua."

En el saludo hay que permanecer el tiempo suficiente para que una ola de respeto y paz. inunde a los asistentes al Dojo penetrándoles.

Prov. japonés

Shisei (posturas del cuerpo):



Shizen tai (postura natural).



Hidari shizen tai.



Jigo tai (postura defensa).



Migi jigo tai.



Hidari jigo tai.



Shiko dachi.



Zenkutsu dachi.

Seiza (posición de rodillas):



Seiza.

Partiendo de posición de pie, se pondrá en tierra primero la rodilla izquierda y luego la derecha. Para levantarse, se realizará en orden inverso.



Detalle de los dedos de los pies.

Choku ritsu (posición del no movimiento).

Shin tai (desplazamiento):

Formas de realizar Shin tai

1

Osaba hiki

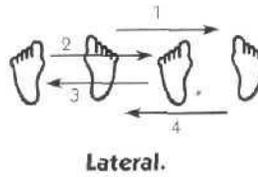
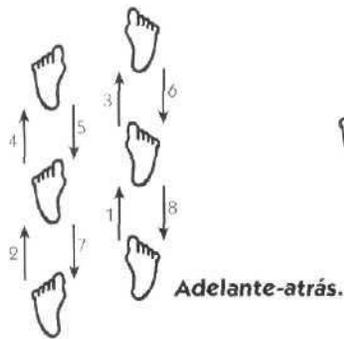
"Si te empujan cede tirando de él y lánzalo"

Hikaba ose

"Si tiran de ti, muévete hacia esa dirección"

Tsugi ashi:

Es la forma de caminar² en la cual un pie sigue al otro sin sobrepasarlo.



1.- También conocido como Aruki kata.

2.- Nuki ashi: paso silencioso.

Ayumi ashi¹:

Es la forma normal de desplazamiento en la cual se sobrepasan los pies alternativamente.

Esta forma de desplazamiento la efectuaremos hasta llegar a la distancia de acercamiento, una vez en el lugar adecuado efectuaremos siempre Tsugi ashi.

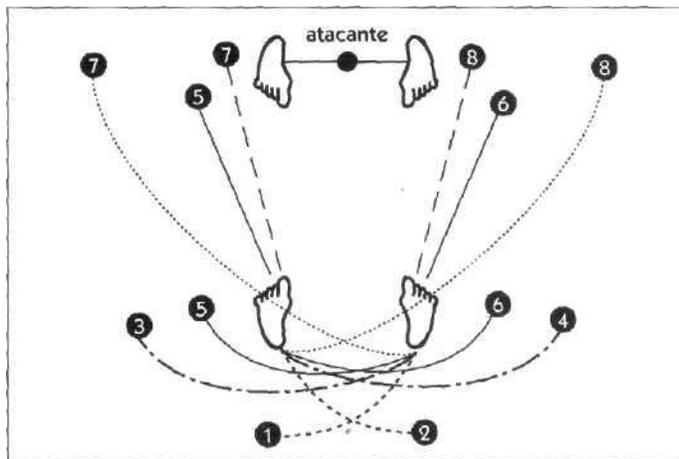
Ambos desplazamientos se realizan en forma de Suri ashi, es decir, sin despegar los pies del suelo, no se levantarán las rodillas y avanzaremos como impulsando las piernas con las caderas.

Debemos tener especial cuidado al desplazarnos, pues al hacerlo arriesgamos nuestro equilibrio al haber un cambio de posición de nuestro cuerpo.

En defensa personal es conveniente, siempre que podamos, realizar el desplazamiento en irimi (entrar). Irimi significa salir de la línea de ataque del adversario colocándonos en un punto 'ciego' llamada Shikaku. Este punto estará en la línea oblicua trasera del lado por el que nos ataca en la espalda de uke, de esta forma podremos realizar más variedad de defensas sin peligro de respuesta del atacante.

Tai sabaki (desplazamiento circular):

Los Tai sabaki fundamentales son:



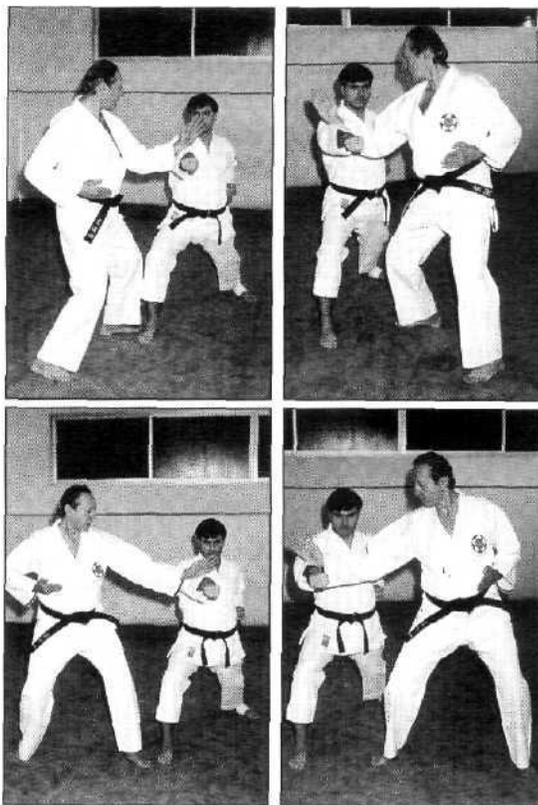
- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Hidari ushiro sabaki (90°) | 6. Misi mae sabaki (90°) |
| 2. Misi ushiro sabaki (90°) | 7. Hidari mae mawari sabaki (180°) |
| 3. Hidari ushiro mawari sabaki (180°) | 8. Misi mae mawari sabaki (10°) |
| 4. Migi ushiro mawari sabaki (180°) | 9. Tai sabaki sin desplazamiento de pies. |
| 5. Hidari mae sabaki (90°) | |

1.- También conocido como Nami ashi,

Estos Tai sabakí debemos efectuarlos según el movimiento que el contrario nos aplica¹ teniendo en cuenta el constante Kuzushi de éste y nuestra colocación al efectuarlo previniendo su posible reacción posterior.

Los Tai sabaki podemos efectuarlos tanto para ataque como para defensa.

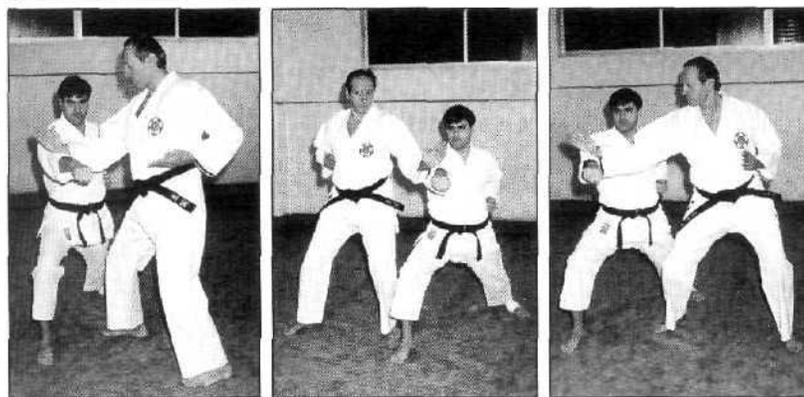
Al realizar Shin tai tai sabaki finaliza el ataque y continuará la iniciativa por parte del defensor.



Ushiro tai sabaki.



Mae tai sabaki.



1.-En la versión deportiva se vuelve a la posición natural hacia adelante, en Arte Marcial hacia detrás absorbiendo.

En Jiu jitsu, Tori es el que ejecuta la acción de defensa y vence, Uke el que ejecuta la acción de ataque o defensa y es vencido.

Los movimientos circulares (Tai sabaki o Irimi issoku) son el alfa y el omega en lo que se refiere a los desplazamientos del cuerpo, y tienen como fin vencer y controlar la fuerza del adversario partiendo de un principio del antiguo Ju Jutsu (nombre antiguo), lo blando controla a lo duro y lo flexible vence a lo rígido.

En el antiguo Ju-Jitsu se decía: "Cuando te empujen cede, cuando tiren de ti, empuja hacia delante". En cambio, en los movimientos circulares esto se interpreta por: cuando te empujen pivota y gira, y cuando tiren de ti entra girando; mientras nos movamos circularmente mantendremos nuestro centro de gravedad, mientras que el del adversario se alterará. Esto apela a las leyes físicas: fuerzas centrífuga y centrípeta.

"Una barra de hierro no podrá romper una tela de araña, pero un copo de nieve puede provocar un alud"

Kumi kata (agarres)



Kumi kata básico.



Detalle del agarre.

Para la aplicación de Jiu Jitsu como defensa personal debemos acostumbrarnos a no agarrar la ropa del adversario, pues éste, en un momento dado, puede ir sin ella, pero para el aprendizaje correcto de las Nage waza y la práctica deportiva de Jiu Jitsu debemos realizar y conocer Kumi kata.

Ukemi (caídas)

En el fundamento del Ukemi debemos diferenciar entre realizarlo como

marcial o como práctica deportiva y entrenamiento en el Dojo:

En el arte marcial, la acción consiste en rodar y levantarse en guardia lo antes posible, en Jiu Jitsu deportivo o en entrenamiento es amortiguar lo máximo posible el impacto de nuestro cuerpo con el tatami, así pues se caerá con la máxima extensión de nuestro cuerpo y se golpeará con uno o ambos brazos fuertemente el tatami para evitar que las ondas expansivas del impacto se dirijan a órganos vitales como son corazón, pulmones, etc.

Esta forma de entrenamiento está ampliamente desarrollada en Judo por su fundador Jigoro Kano, que a su vez estudió Sekiguchi Ryu, de donde extrajo sus conocimientos sobre ellas.

El fundamento de la caída debe realizarse siempre a lo largo de la vida del budoka, un maestro distingue el grado de conocimiento sólo con ver la realización del Ukemi.

Ukemi en Jiu Jitsu Deportivo:

Ushiro ukemi (caídas de espalda):

Todas las caídas debemos comenzar a aprenderlas desde la posición más baja posible, para posteriormente realizarlas de pie.



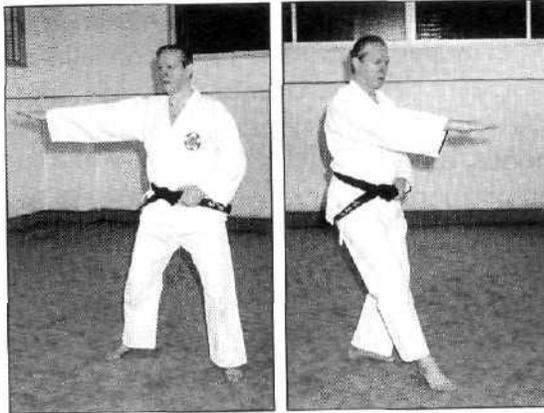
Desde la posición sentados.



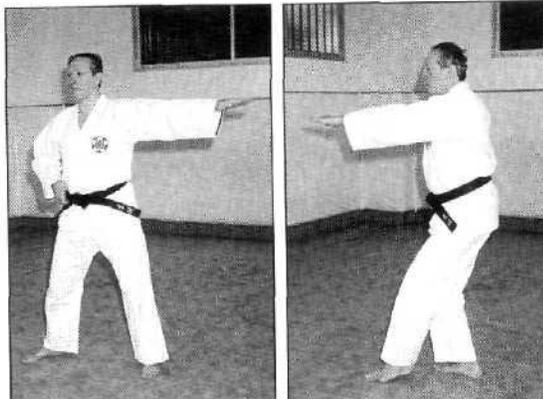
Desde la posición de pie.



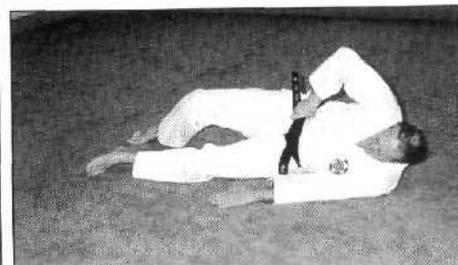
Yoko ukemi (Caídas de costado):



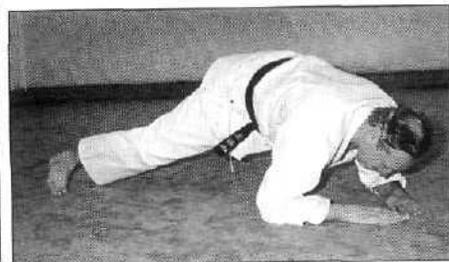
Migi Yoko Ukemi.



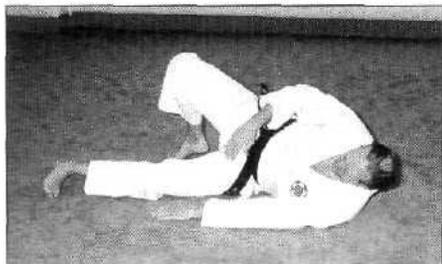
Hidari Yoko Ukemi.



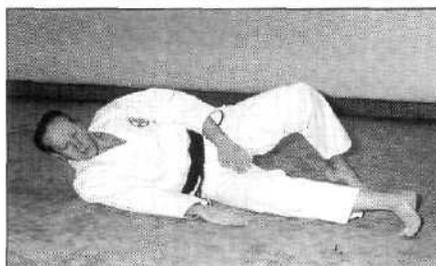
Mae ukemi (caídas de frente):



Mae mawari ukemi (caídas de frente rodando):



Migi Mae mawari ukemi.



Hidari Mae mawari ukemi.

Atemi waza (técnicas de golpeo)



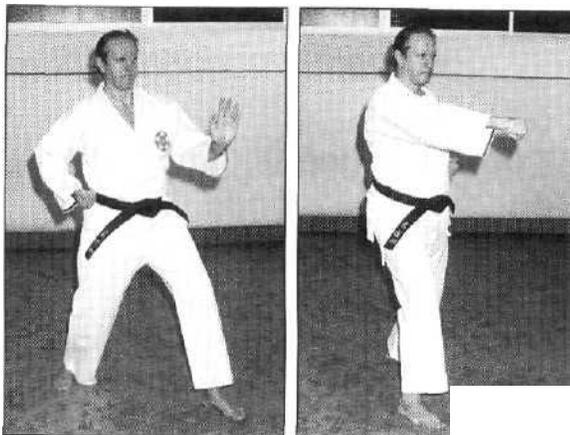
Mae tsuki.



Aplicación Mae tsuki.

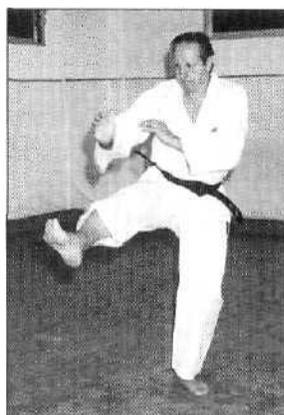


Gyaku tsuki.

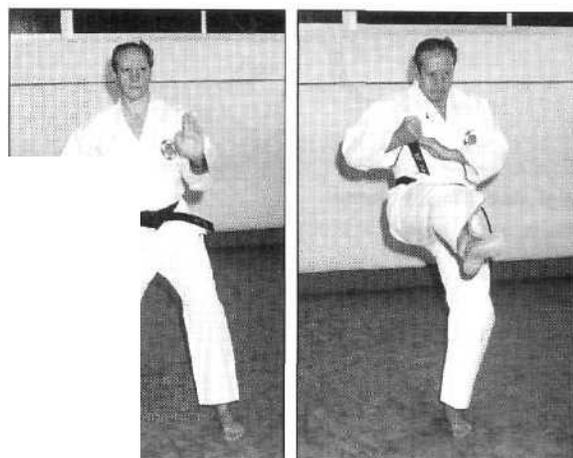


Oi tsuki.

Oi geri (patada con la pierna atrasada).



Mae geri (patada con la pierna adelantada).



Uke waza (técnicas de bloqueo)



Soto uke.



Uchi uke.



**Gedan
barai.**

Nage waza (técnicas de proyección)



O soto otoshi.



Ukij goshi.



Koshi guruma.

Katame waza (técnicas de control)

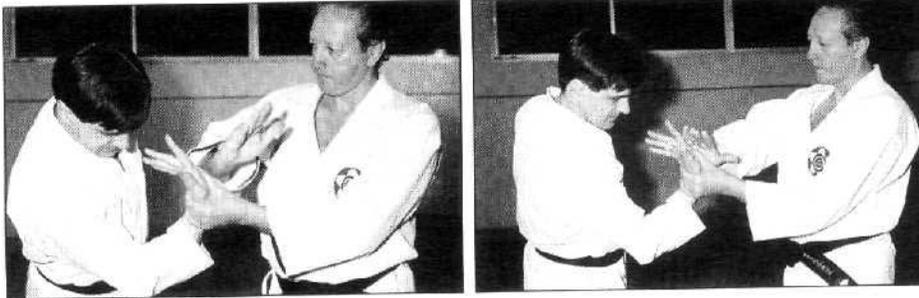


Ikkyo (Ude osae).



Kote gaeshi.



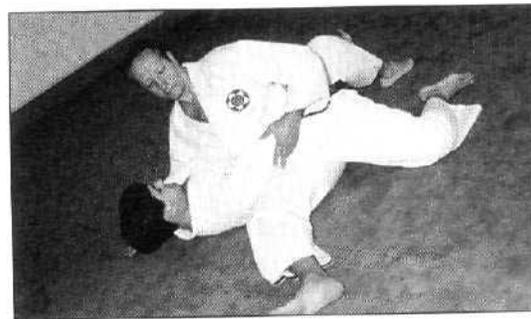


Diferentes formas de aplicar Kote gaeshi.

Ne waza (técnicas en suelo)

Posiciones básicas;

Posición Kesa.



Posición Kami.



Posición Yoko.



Posición Tate.

Bunkai (aplicación práctica)

Mano a mano en 360°*

Defensa en 360° contra: empujones, agarres, estrangulaciones.

Finalidad general de las kata:

- Dominio del ritmo, espacio y tiempo.
- Soltura en la aplicación de las técnicas: velocidad, potencia y control.
- Preparación de demostraciones y exámenes.

En todos los kata, excepto en los solicitados para 4° Dan y 5° Dan, al comenzar Tori dirá en voz alta el nombre del kata que se va a ejecutar. Así mismo, en todos los kata, al terminar la defensa, Tori y Uke se pondrán en guardia para que una vez Uke ceda, lo haga Tori. La línea de ejecución del kata se llama Embussen.

Excepto en el kata Shintai jitsu no kata, las demás se realizarán en Būnkai, es decir, aplicando la técnica del kata.

Kata (formas) 5° Kyu: Tsuki jitsu no kata

Defensa por atemi directo de puño 360°.

Uke: ocho ataques de estrangulación con la mano derecha e izquierda por el frente, costado derecho, espalda y costado izquierdo. Con amenaza de puño.

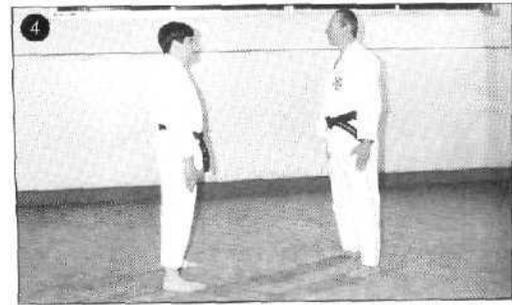
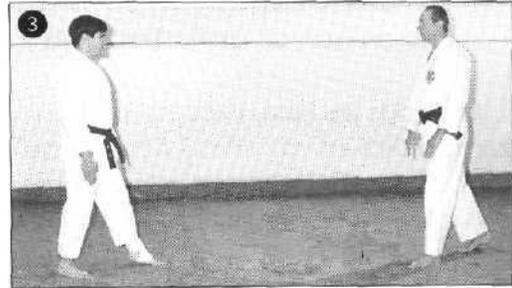
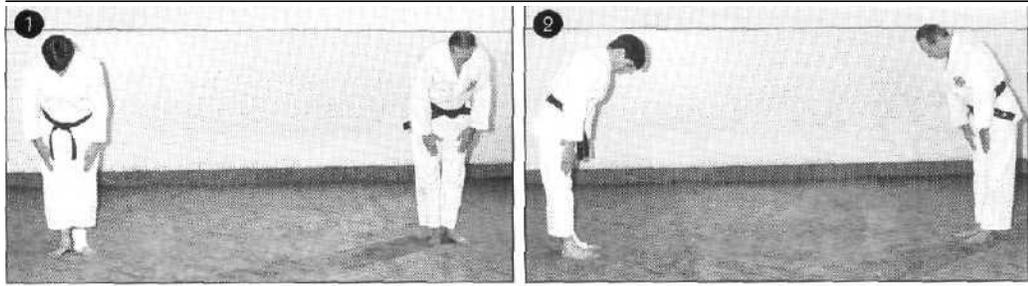
Ton: Defensa por atemi directo de puño.

Consideraciones y puntos más importantes del kata:

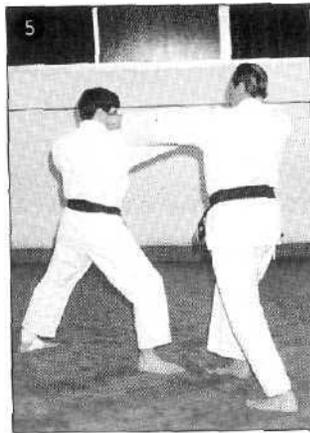
Respuesta correcta con atemi de puño.

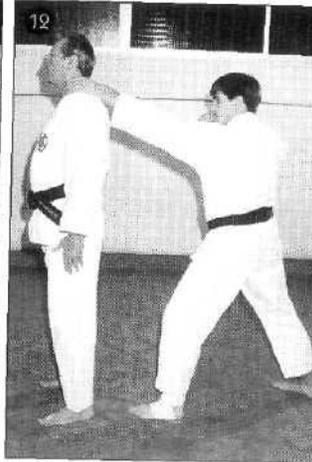
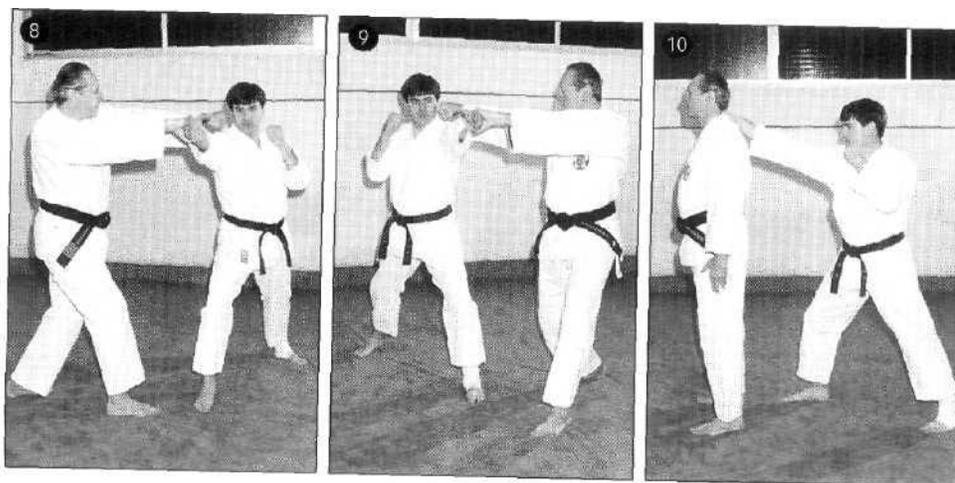
Desplazamiento adecuado fuera del campo de acción de Uke.

Control del brazo del ataque con el brazo más cercano a éste.

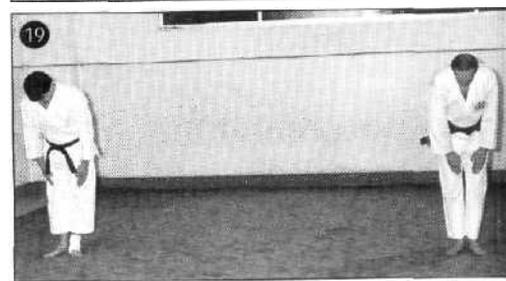
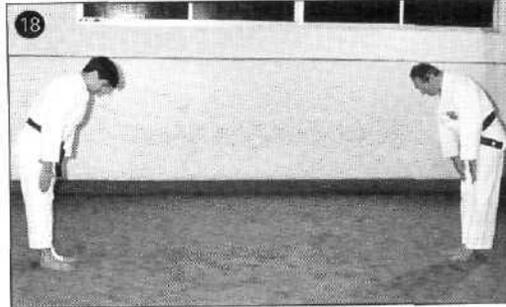
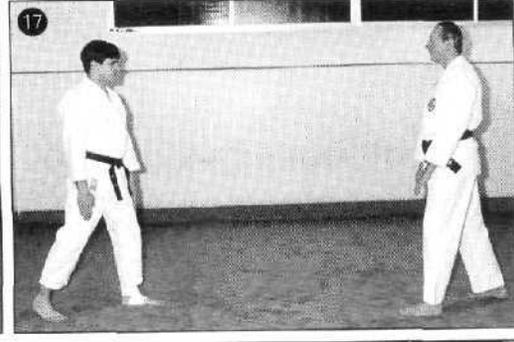
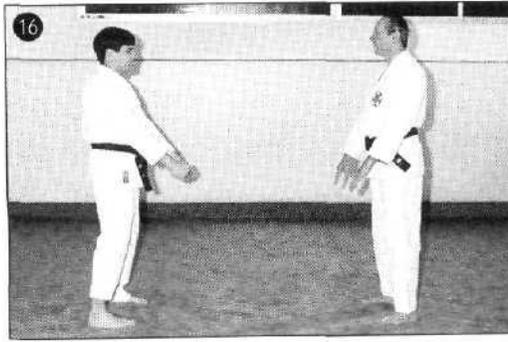


- 1.- Saludo al Joseki.
- 2.- Saludo entre ambos.
- 3.- Apertura del kata.
- 4.- Posición de Zanchin.
- 5.- Ataque primero.
- 6.- Guardias que se realizarán al terminar todas las técnicas.
- 7.- Ataque segundo.





- 8.- Ataque tercero.
- 9.- Ataque cuarto.
- 10.- Ataque quinto.
- 12.- Ataque sexto.
- 14.- Ataque séptimo.
- 15.- Ataque octavo.



16.- Posición de Zanchin.
17.-Cierre del kata.
18.- Saludo entre ambos.
19.- Saludo al Joseki.



Cinturón naranja

4° Kyu (Yonkyu)

"El crédito y el respeto es la mejor medalla que se puede conseguir"

KIHON:

Shisei: Kokutsu dachi, Heiko dachi

Ukemi: Ushiro mawari, Voko mawari

Trabajos sobre: Posición, potencia, precisión

Tandoku renshu

Fusegui kata: Movimientos básicos de defensa

Kuzushi, Tsukuri, Kake

Bases de Osaе waza: Anticipación, movilidad, puntos de apoyo, utilización del peso del cuerpo

ATEMI WAZA:

Uraken, Empi uchi

Hiza geri, Voko geri, Mawashi geri

Jyondan uke, Nagashi uke, Shuto uke

UKE WAZA:

O uchi gari y Ko soto gari, Kubi nage, O goshi, Seoi nage

NAGE WAZA:

Ude gatame, Waki gatame

KATAME WAZA:

Hon kesa gatame, Kami shiho gatame, Voko shiho gatame, Tate shiho gatame

Atemi: Uke en el suelo, Tori en pie

BUNKAI:

Hileras de combate, defensa contra agarres de solapa

KATA:

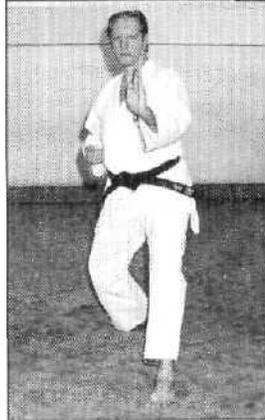
Shin tai jitsu no kata

*"Una constante en las personas es querer progresar:
osar, querer, saber, callar"*

Principio Capoeira

Kihon (fundamentos)

Shisei (posturas del cuerpo):



Kokutsu dachi.



Heiko dachi.

Ukemi (caídas):



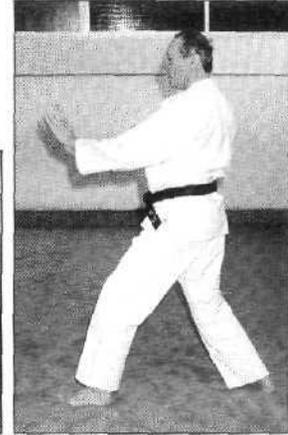
En este cinturón continuaremos perfeccionando los anteriores Ukemi y además las incrementaremos con las solicitadas para este nivel.

Ushiro mawari ukemi.
Forma Ju Jitsu Arte Marcial.





Yoko mawari ukemi.
Forma Ju Jitsu Arte Marcial. La realizamos Migí y Hidari.



Trabajos sobre: Posición, potencia y precisión:

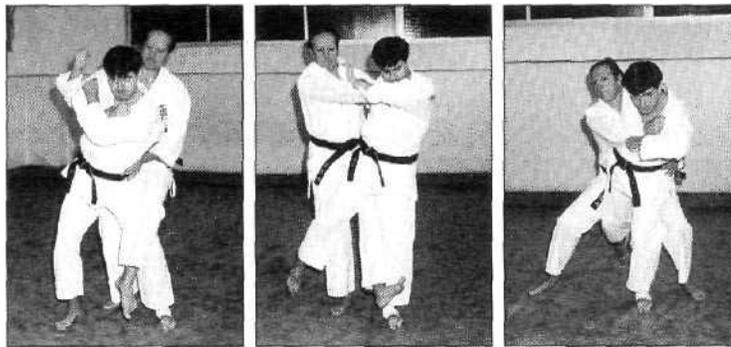
Se realizan trabajos de atemi sobre blancos a diferentes alturas y sobre el saco, punch y Makiwara, así mismo sobre blancos móviles.

Tandoku Renshu (estudio en solitario):

Tandoku rensu es la práctica de las técnicas en solitario con ejercicios individuales para educar el cuerpo.

Fusegui kata (movimientos básicos de defensa):

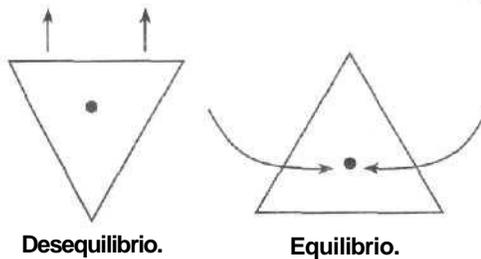
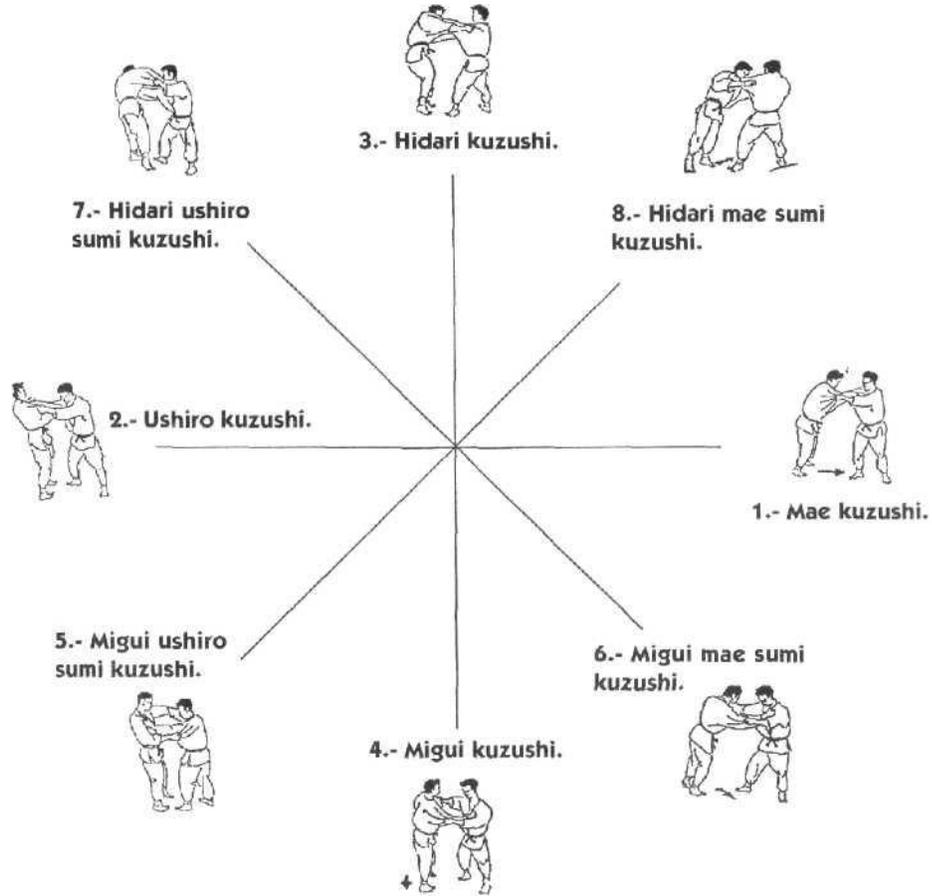
Ejemplos de las innumerables posibilidades a realizar:



Control por fuera. Control por dentro. Defender en postura Jigo tai.

Kuzushi (desequilibrios):

Los Kuzushi pueden realizarse en ocho direcciones y sus intermedios,



Nuestro centro de gravedad deberá estar lo más cerca posible de la base de sustentación para lograr así el mejor equilibrio. El mejor desequilibrio se logra cuando los pies están paralelos, si por el contrario Uke tiene el pie derecho o el izquierdo adelantado, deberemos buscar el ángulo de esta posición.

Happo no kuzushi

(desequilibrios en ocho direcciones):

.-Hay dos clases de desequilibrio, el mental y el físico. Un atemi a la cara al iniciar una defensa es a la vez físico y mental.

Al desplazarnos provocamos que el atacante caiga en su vacío y, por lo tanto, en un desequilibrio, es decir, rompe su estado de equilibrio.

El gran descubrimiento del Jiu Jitsu fue provocar el desequilibrio del adversario: a partir de ahí todo era posible.

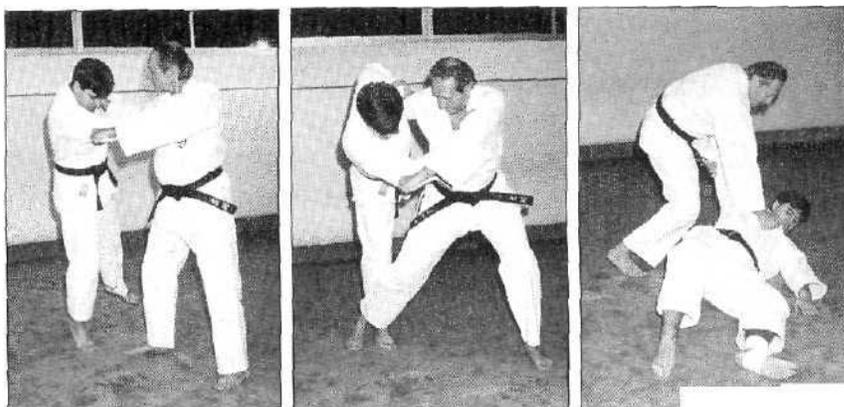
Todo ataque debe ser esquivado, bien con desplazamiento o con una esqui-va en giro, en raras excepciones se debe ir al choque, pues de esta forma, frente a un adversario de mayor envergadura y perfectamente equilibrado, entraremos en su terreno.

Los desplazamientos o las esquivas los realizaremos en una esfera pequeña hacia atrás, adelante, a los lados, en giro o en diagonal.

Cuando realicemos un desplazamiento o esqui-va, éste tiene que capacitar-nos para conservar un perfecto equilibrio, debiendo quedarnos a la distancia adecuada para aprovechar el desequilibrio del atacante y contraatacar.

Tsukuri (preparación)	Kake (terminación)
----------------------------------	-------------------------------

Estos fundamentos se fusionan al aplicar una técnica.



Kuzushi.

Tsukuri.

Kake.

Bases de Osae komi waza:

Anticipación, movilidad, puntos de apoyo, utilización del peso del cuerpo.

Osae waza (técnicas de inmovilización):

Todo control efectivo hacia Uke que le mantenga la cadera o los hombros en el suelo (al menos un omóplato) estando éste boca arriba en el tatami. En Ju Jitsu será igualmente control si Uke está boca abajo.

Para realizar este control nuestro cuerpo no debe estar tenso, puesto que ello favorece la salida de Uke al afectarnos la fuerza aplicada a una parte a todo el conjunto, sino que debe permanecer relajado y haciendo flotación encima de su cuerpo, pudiendo de esta forma desorientarle.

La cabeza de Tori debe ayudar a controlar a Uke, variar nuestro cuerpo hacia las distintas técnicas a aplicar de igual modo que desarticular los intentos de Uke.

Al ser la cabeza pieza importantísima del cuerpo, son particularmente efectivas las inmovilizaciones del grupo Kami, al controlar la cabeza de Uke mediante presión.

Puntos de control:

- Hombros-cabeza.
- Caderas.
- Hombros-cadera.

Factores vitales en el trabajo en Ne waza:

- Utilización del peso del cuerpo.
- Anticipación.
- Movilidad.
- Posición superior.
- Posición inferior.

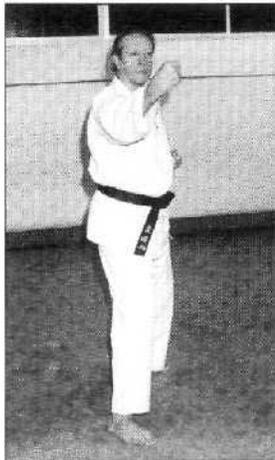
Tori y Uke disponen de elementos básicos diferentes:

- | | |
|---|-------------------------|
| Tori: - Contacto. | Uke: - Obstaculización, |
| - Flotación de inmovilizaciones. | - Separación. |
| - Combinación de unas técnicas con otras. | - Giro. |
| | - Contraataque. |

Cuadro técnico general de trabajo en Ne waza:



Atemi waza (técnicas de golpeo)



Uraken uchi.



Aplicación de Uraken uchi.



Hiza geri:

Aplicación de Mae hiza geri.



Mawashi hiza geri.



Aplicación de Mawashi geri.



Aplicación de Yoko geri.

Empi uchi:



Mae empi uchi.



Yoko empi uchi.



Mawashi ushiro empi uchi.



Mawashi mae empi uchi.



Ushiro empi uchi.



Otoshi empi uchi.



Age mae empi uchi.

Uke waza (técnicas de bloqueo)



Nagashi
uke.



Jyodan uke.



Detalle.



Shuto Uke

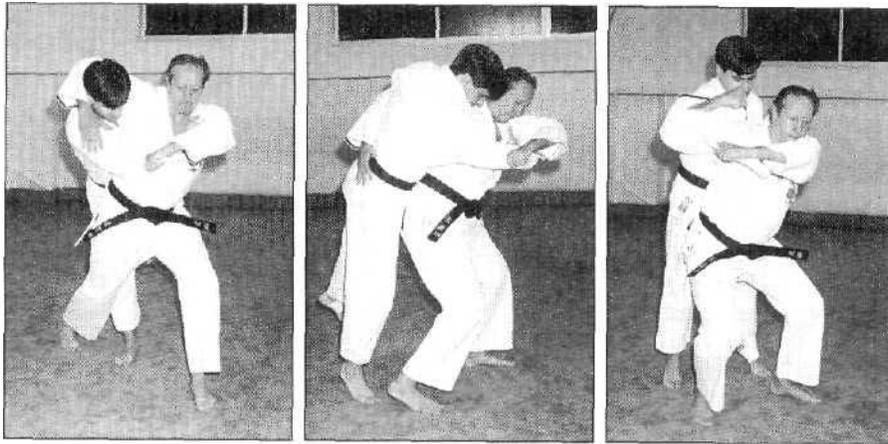
Nage waza (técnicas de proyección)



O uchi
gari.



Ko soto
gari.



Kubi nage.

O goshi.

Seoi nage.

Katame waza (técnicas de control)



Ude gatame.



Waki gatame.



Ne waza (técnicas en suelo)

Osaekomi waza (técnicas de inmovilización):



Yoko shiho gatame.

Puntos de control de Yoko shiho:

- Hombros-cabeza-cadera.

Tate shiho gatame.

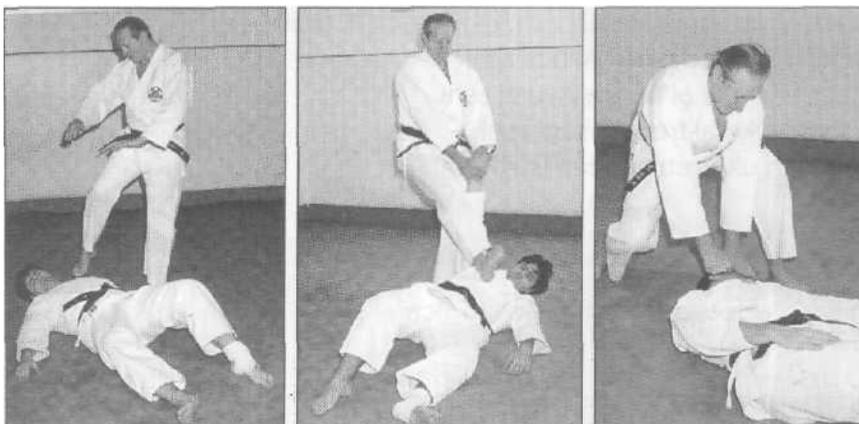
Puntos de control de Tate shiho:

- Hombros-caderas-cabeza.

- Hombros-cabeza.

76 / P. RDCUEZ. DABAUZA





Atemi: Uke en el suelo, Tori de pie.

Bunkai (aplicación práctica)

Hilera de combate:

Frente a una fila de practicantes habrá uno que realizará las defensas frente a los ataques de éstos.

Un entrenamiento de hilera de combate en forma dinámica sería recibir los ataques, pero buscando los Uke el ángulo adecuado para hacer el que recibe el ataque:

- Tirón de solapa O soto gari.
- Empujón Tomoe nage.
- Estrangulación de brazo por detrás/Atemi codo y Seoi nage.
- Mawashi geri/O uchi gari.
- Agarre al cuello desde el lateral/Atemi y Sukui nage o Yoko guruma.
- Tirón de manga/Atemi mae geri seoi nage.
- Defensa contra agarres de solapa.

Kata (formas)

4° Kyu: Shin tai jitsu no kata.

Desplazamientos en posición y guardia.

Tori: Ocho posiciones Zenkutshu dachi

- 1.- Migi shuto uke absorbiendo al frente.
- 2.- Hidari uchi uke a la izquierda.
- 3.- Hidari soto uke 180° a la espalda.

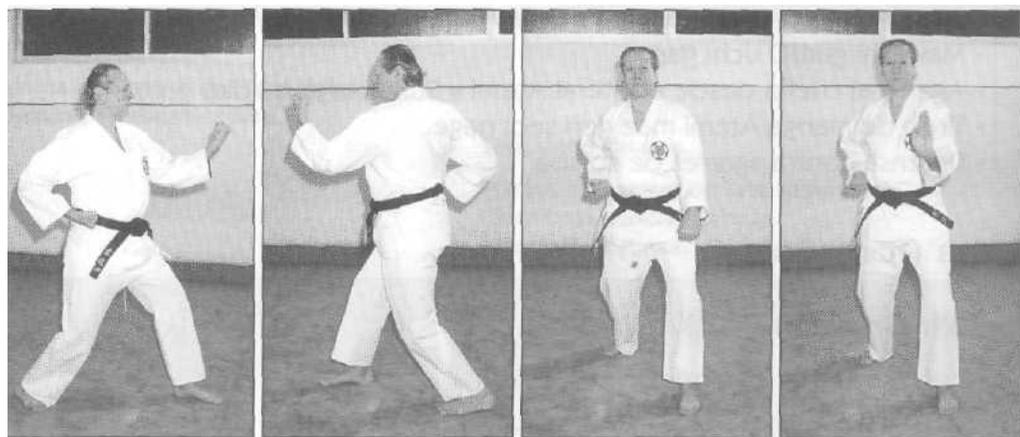
- 4.- Hidari gedan barai a la izquierda.
- 5.- Migi nagashi uke al frente Ayumi ashi.
- 6.- Hidari nagashi uke al frente Ayumi ashi.
- 7.- Hidari shuto uke al frente Tsugi ashi.
- 8.- Hidari jyodan uke retroceder Tsugi ashi.

Consideraciones y puntos más importantes del kata:

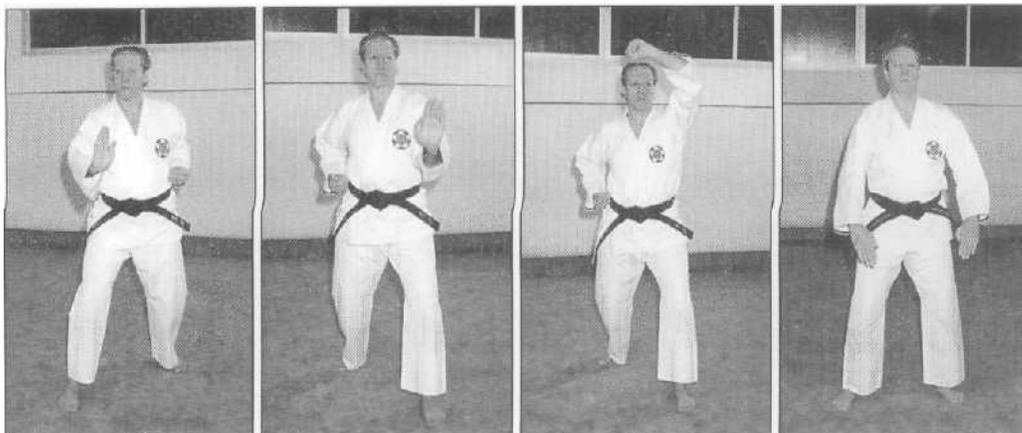
Desplazamiento adecuado según nos indica el kata y con las Uke waza correctas.



1.- Saludo al Joseki. 2*- Posición Choku rishu. 3*- Posición Shizen tai. 4.- Guardia derecha al frente absorbiendo.



5.- Guardia a la izquierda absorbiendo, 6.- Guardia a la espalda 180° absorbiendo, 7.- Guardia a la izquierda absorbiendo. 8.- Guardia al frente (Ayumi ashi).

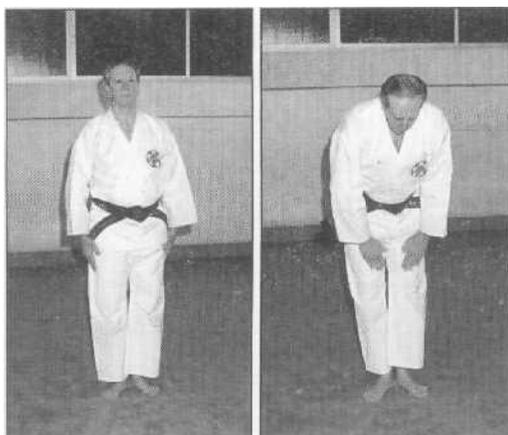


9*- Guardia al frente (Ayumi ashi).

10.-Marchar al frente (Tsugui ashi).

11.- Romper atrás (Tsu-gui ashi).

12.- Posición Shizen tai.



13.- Posición Choku ritsu.

14.- Saludo al Joseki.



Cinturón verde

3er Kyu (Sankyu)

"Una persona débil no puede ayudar a la sociedad" J. Kano

- KIHON:** **Niveles de ataque y defensa:** Jyodan, Chudan, Gedan
Neko ashi dachi, Sotai renshu
Kiai, Randori, Shiai
Renraku waza, Kuzure de kumikata
Principios de las salidas de Osae waza:
Desequilibrio, Giro, Separación
- ATEMI WAZA:** Tate tsuki, Haito uchi, Shuto uchi, Teisho uchi
Ushiro geri, Kakato seri
- U KE WAZA:** Ude uke
- NAGE WAZA:** Tai otoshi, Hiza guruma, Ushiro kiri otoshi, Ko soto gako,
Ko uchi gari
- KATAME WAZA:** Sankyo, Nikyo, Kuzure kote gaeshi
Kannukki gatame, Hadaka jime
- NE WAZA:** Kata gatame
Kuzure kesa satame, Kuzure kami shiho gatame
Tori en el suelo y Uke de pie: Atemi y derribos
Seme kata; Movimientos básicos de ataque
- BUNKAI:** Triángulo de combate y variantes. Defensa contra agarres y abrazos por la espalda. Randori parcial
- KATA:** Keri jitsu no kata, Katame jitsu no kata

"El dilema no es vivir la vida, sino malgastarla"

Kihon (fundamentos)

Dan (niveles de ataque):

Shisei (Posturas):



Neko ashi dachi.

Jyodan (nivel alto).

Chudan (nivel medio).

Gedan (nivel bajo).



Sotai renshu (entrenamiento con compañero):

Sotai renshu es el entrenamiento que se realiza con un compañero, este entrenamiento será diferente según lo realicemos. Ampliación del fundamento en Kakari geiko(1^{er}Dan).

Kiai (grito al exterior):

Significa literalmente "unión de los espíritus" y su estudio se remonta a tiempos antiguos. Es la voz que define la proyección exterior de la fuerza vital que todo hombre posee.

Este grito viene a ser la liberación y expresión de la energía (el Kime logrado) la cual se manifiesta en forma de grito producido con el vientre y que a la vez da más fuerza a nuestro golpe o movimiento y que afecta psicológicamente al atacante causándole una sorpresa, desconcierto y choque emotivo que debilita su ataque y defensa. En defensa personal debemos aplicarlo siempre.

Randori (práctica libre):

El Randori nos permite la utilización libre de las técnicas, Atemi, proyección, luxación, estrangulación, realizadas con la oposición del contrario, por lo cual veremos realmente su efectividad.

Es el momento para la experimentación y no para la competencia.

El Randori (junto con el Shiai: competición) es un medio más que nos puede acercar a la verdadera defensa, pues éste exige cualidades como: velocidad, inteligencia, flexibilidad, energía, rapidez de reflejos, etc.

Shiai (competición):

Shiai es un aspecto del Arte Marcial en el cual debemos poner en práctica los conocimientos adquiridos en pugna con un adversario o contra nosotros mismos.

Este aspecto está tratado en profundidad al final del presente texto.

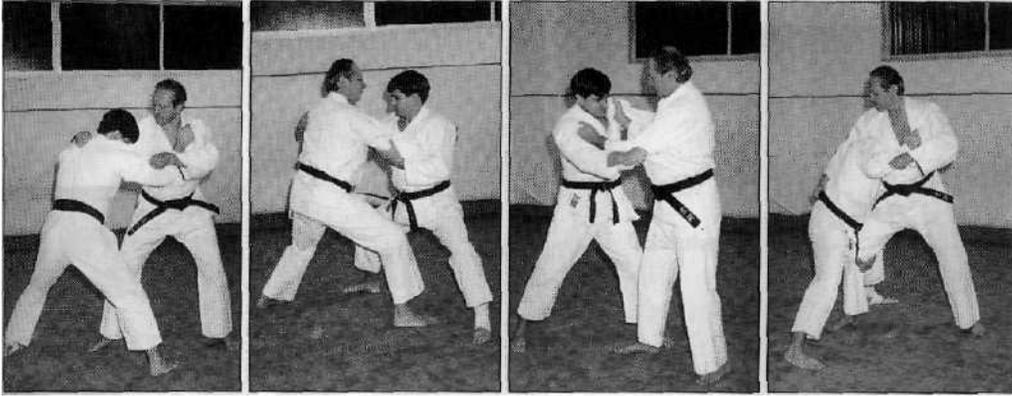
Renraku waza (técnicas encadenadas):

Es el encadenamiento de todos los elementos de que disponemos en Jiu Jitsu para lograr el resultado final de una defensa personal efectiva.

El trabajo en Renraku waza sería interminable dadas las cuantiosas combinaciones que podríamos realizar, pondremos un ejemplo:



Kuzure de Kumi kata:



Agarre superior a la espalda.

Agarre al omóplato.

Agarre a ambas axilas.

Agarre del cinturón por detrás.

Principios de salidas de **Osae waza**: giro, separación, desequilibrio.

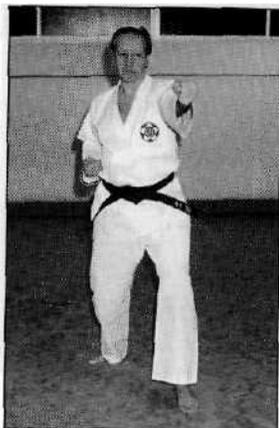
Para evitar ser cogido en inmovilización, siempre se deberá estar boca arriba, en posición de gamba (codos y rodillas juntos), para evitar el contacto del adversario. Este punto es necesario inculcarlo al alumno desde niño y evitar que utilice la postura boca abajo.

La mejor técnica de salida es no dejarse coger, pero si ésta llega a producirse es necesario aplicar una o varias formas de salida.

De todas las inmovilizaciones se puede lograr escapar mediante alguna forma de las siguientes:

- Salida por separación y giro.
- Salida por separación y levantarse.
- Salida por separación y puente.
- Salida por engaño y giro.
- Salida por control de una pierna.
- Salida por control del tronco.
- Salida por control de Sankaku (cogida por las piernas de cabeza y un brazo).
- Salida por estrangulación.
- Salida por luxación.

Atemi waza (técnicas de golpeo)



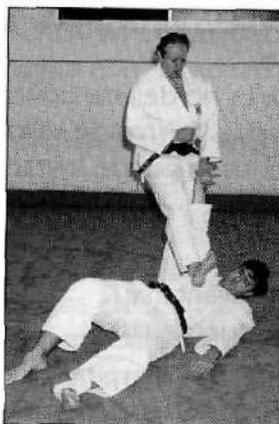
Tate tsuki.



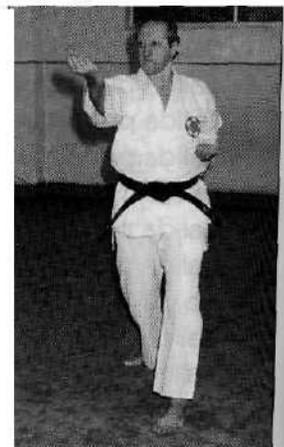
Haito uchi.



Teisho uchi.



Kaki  eri.



Shuto uchi.



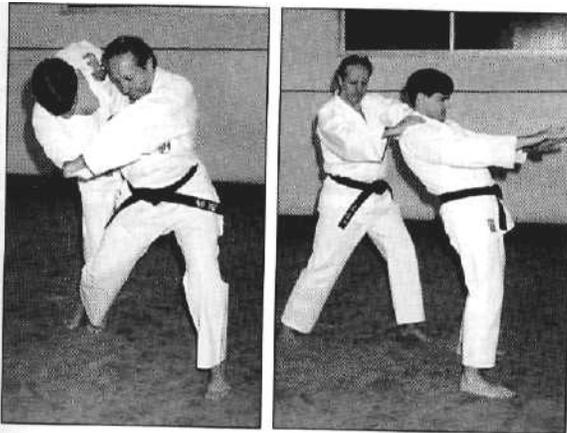
Ushiro geri.

Uke waza (técnicas de bloqueo)



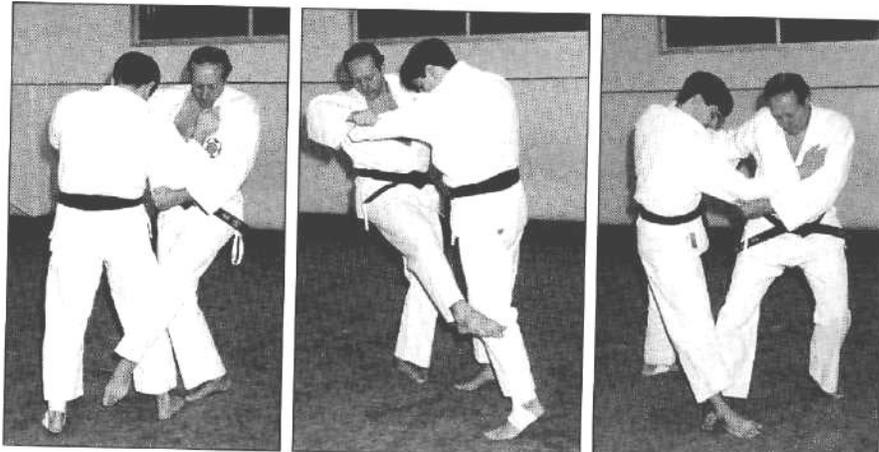
Ude uke.

Nage waza (técnicas de proyección)



Tai otoshi.

Ushiro kiri otoshi.



Ko soto gake.

Hiza guruma.

Ko uchi gari.

Katame waza (técnicas de control)



Detalle de Nikyo.



Sankyo (Kote hineri).



Nikyo
(Kote mawashi).



Kuzure
kote
gaeshi.



En pie.

Kanukki gatame:



En el suelo.

Detalle del control.



Hadaka jime:



En pie.



En el suelo.

Ne waza (técnicas en suelo)

Osaekomi waza

(técnicas de

inmovilización):

Kata gatame.

Puntos de control de kata:

Hombro-cabeza.



Kuzuke kesa gatame.



Kuzure kami shiho gatame.

Tori en el suelo y Uke de pie:
Atemi, derribos.

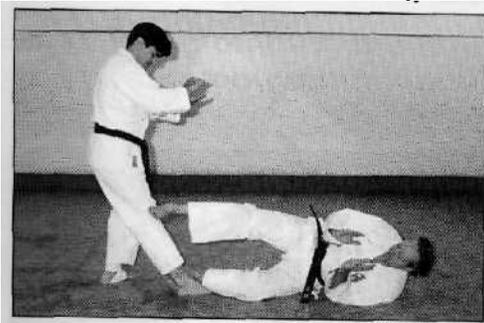


Atemi en distancia larga.

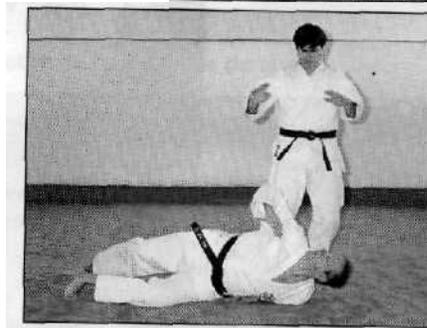


Detalle del agarre.

Derribos en distancia media y corta;



Atacante enfrente nuestro*

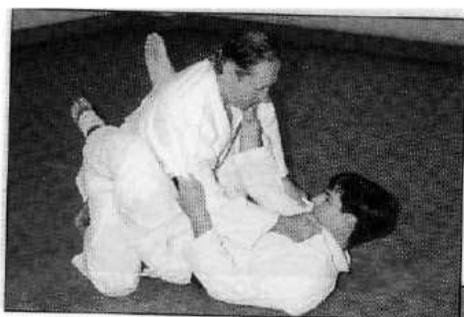
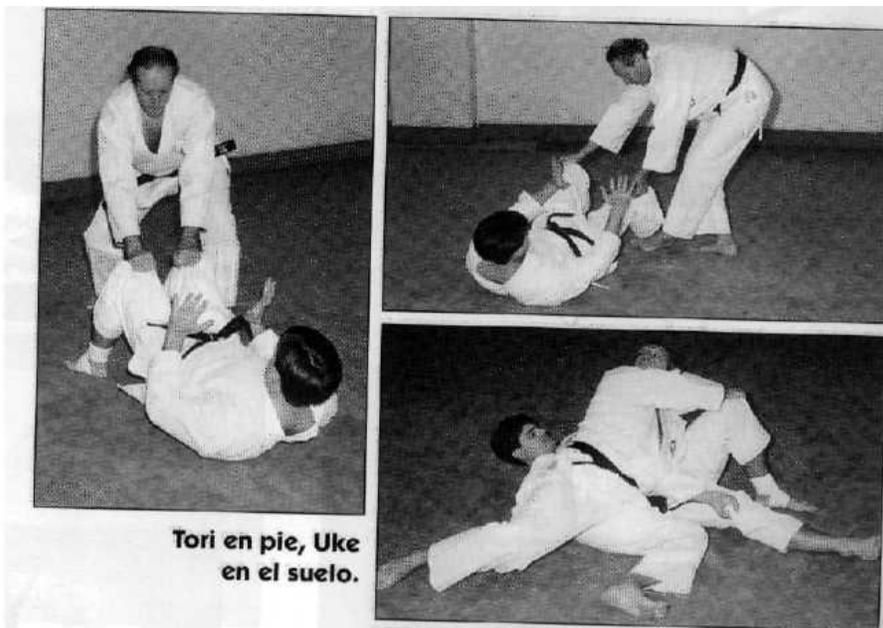


Atacante a nuestro costado

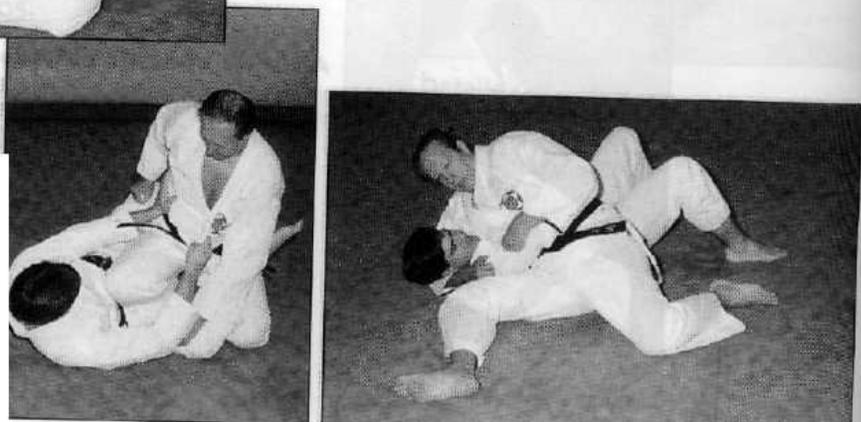


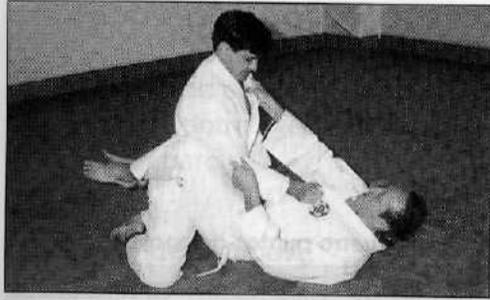
Seme kata: movimientos básicos de ataque.

Diferentes posturas de Tori con respecto a Uke: el desarrollo de este apartado sería suficiente para confeccionar un texto por sí mismo, por ello solamente se indica un ejemplo de cada posición.



Tori entre las piernas de Uke.

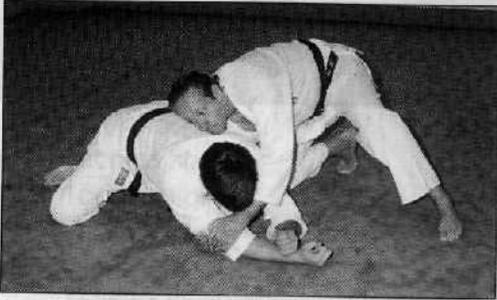




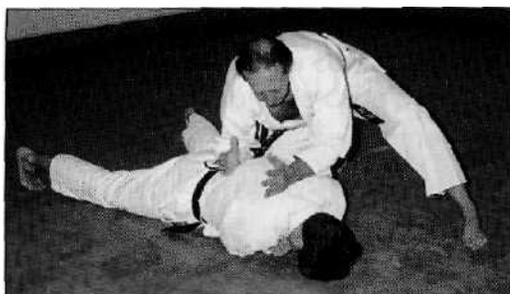
Tori controlando con sus piernas a Uke.



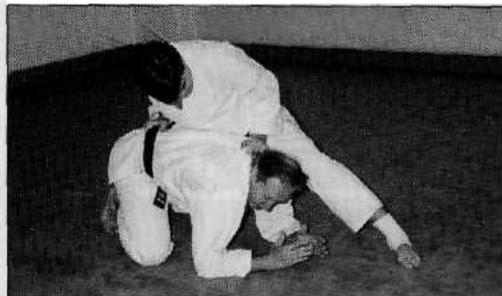
Uke sobre cuatro puntos de apoyo.



Uke boca abajo.



Ton sobre cuatro puntos de apoyo.



Bunkai (aplicación práctica)

- Triángulo de combate y variantes.
- Defensa contra agarres y abrazos por la espalda.
- Randori parcial.

Triángulo de combate:

El defensor tratará de conservar la distancia con sus tres atacantes, que estarán situados formando un triángulo, pasando entre ellos a la menor oportunidad sin que le toquen y nunca dejándose encajonar en una pared.

Reacción a la espalda:

Un practicante estará de espaldas a un grupo de tres, cuatro o cinco. Uno de ellos dará la voz de ataque de uno de los otros practicantes, a lo que reaccionará el que estaba de espaldas con la técnica que prefiera.

Kata (formas) 3er. Kyu Keri jitsu no kata

Defensa por atemi de pierna 360°

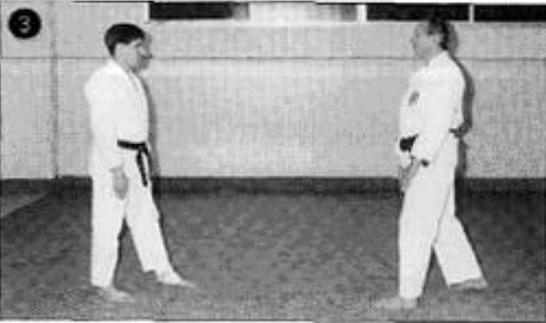
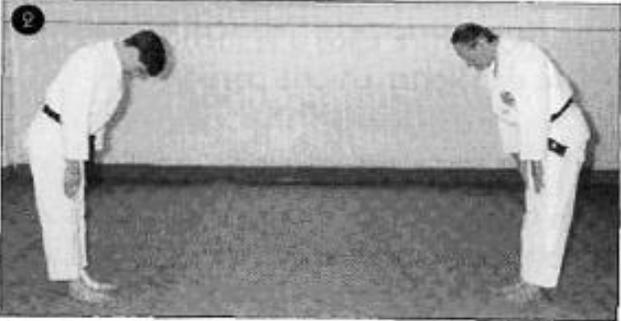
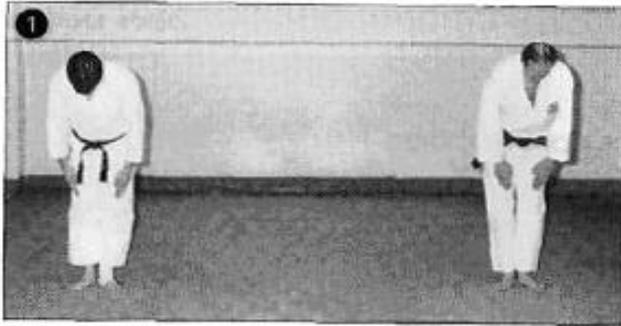
Uke: Con amenaza de puño

TORI

- 1.- Estrang. Mano derecha al frente Migi mae geri
- 2.- Estrang. Mano izda. al frente..... Hidari yoko geri
- 3.- Estrang. Mano dcha. costado dcho Técnica libre
- 4.- Estrang. M. izda. costado dcho Técnica libre
- 5.- Estrang. M. dcha. espalda..... Migi ushiro geri
- 6.- Estrang. M. izda. espalda Hidari mawashi geri
- 7.- Estrang. M. Dcha., costado izdo..... Técnica libre
- 8.- Estrang. M. izda. costado izdo Técnica libre

Consideraciones y puntos más importantes del kata:

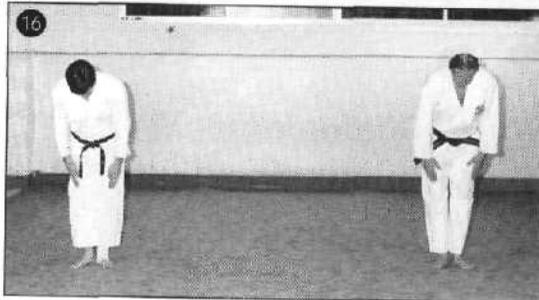
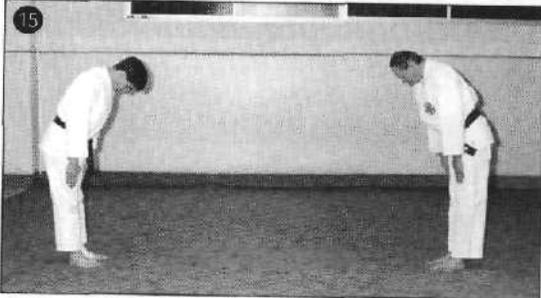
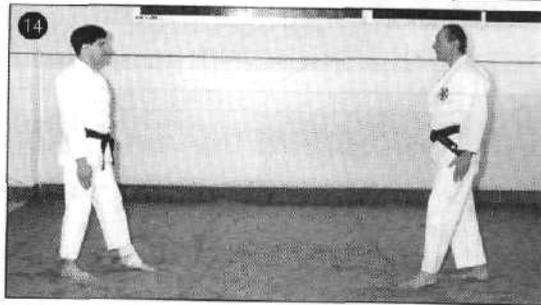
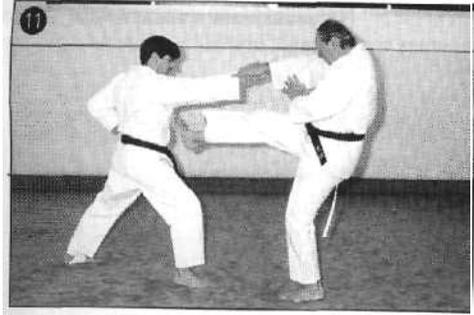
Realización correcta de los atemi indicados y aplicación lógica de los atemi de libre elección.



- 1.- Saludo al Joseki.
- 2.- Saludo entre ambos.
- 3.- Apertura del kata.
- 4.- Posiciones de Zanchin.
- 5.- Ataque 1º.
- 6.- Ataque 2º.
- 7.- Ataque nº 3.
- 8.- Ataque nº 4.



9.- Ataque nº 5. 10.-
Ataque nº 6. 11.-
Ataque nº 7. 12.-
Ataque nº 8. .-
Posición Zanchin.



14.- Cierre del kata. 15.-
Saludo entre ambos. 16.-
Saludo al Joseki.

3er. Kyu Katame jitsu no kata

Defensa por control en 360°

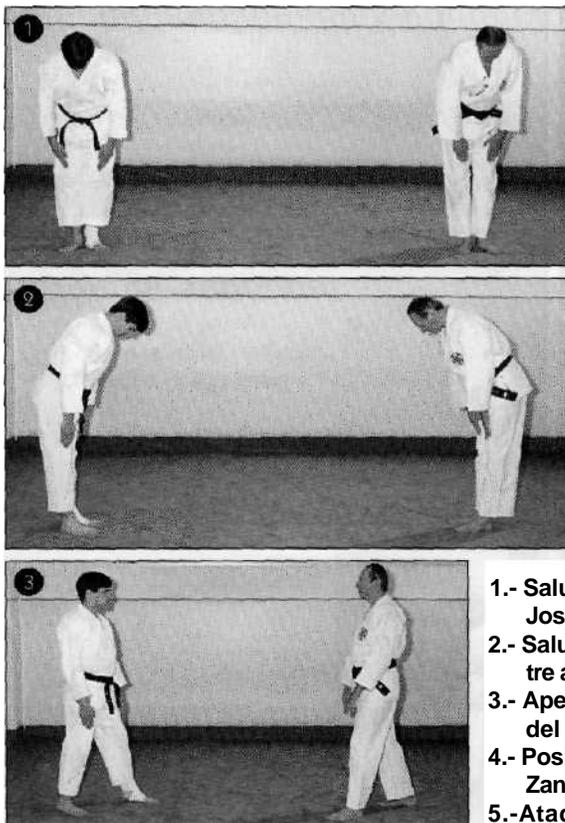
Uke: Con amenaza de puño

Tori

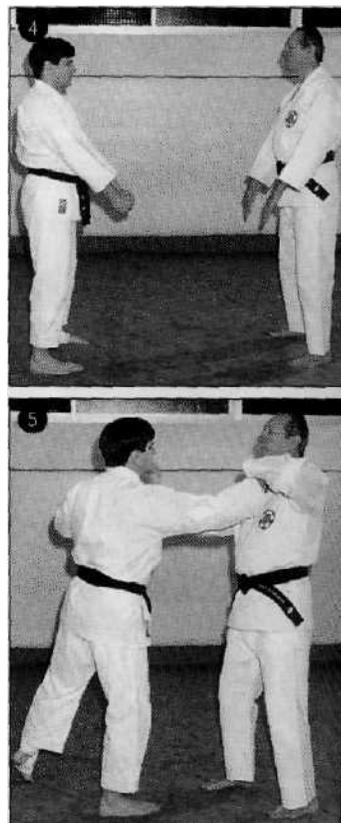
- 1.- Estrans. frontal mano dcha Kote gaeshi
- 2.- Estrang. frontal mano izda Waki gatame
- 3.- Presa lat. de muñeca con la mano derecha Técnica libre
- 4.- Presa lateral de muñeca con la mano izda Técnica libre
- 5.- Presa de ambas muñecas por la espalda Ikkyo a la mano derecha
- 6.- Presa de ambas muñecas por la espalda Kote gaeshi a la mano izda
- 7.- Presa lateral de muñeca con la mano dcha Técnica libre
- 8.- Presa lateral de muñeca con la mano izda Técnica libre

Consideraciones y puntos más importantes del kata:

Realización correcta de los controles indicados y aplicaciones lógicas de los controles de libre elección.

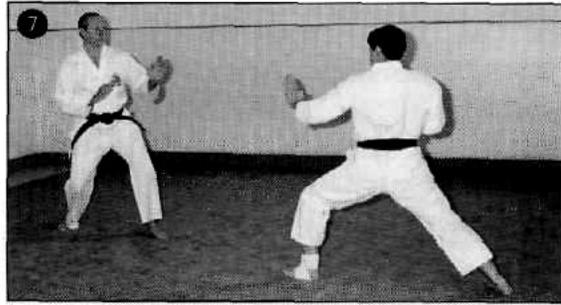


- 1.- Saludo al Joseki.
- 2.- Saludo entre ambos.
- 3.- Apertura del kata.
- 4.- Posición de Zanchin.
- 5.- Ataque n°1.





6.- Realización kote gaeshi.



7.- Ambos en guardia.

8.- Uke cede en su guardia después lo hará Tori. Esto se repetirá al terminar todas las técnicas de defensa.

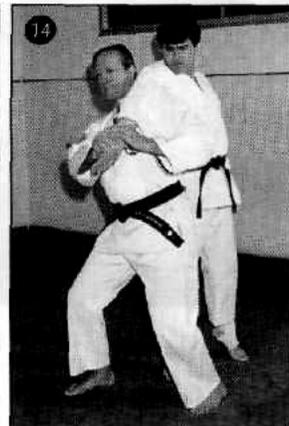


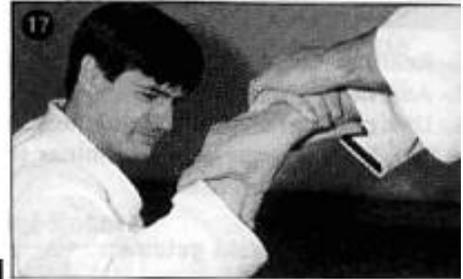
9.- Ataque nº 2.

10.- Realización Waki gatame

11.- Agarre de muñeca.

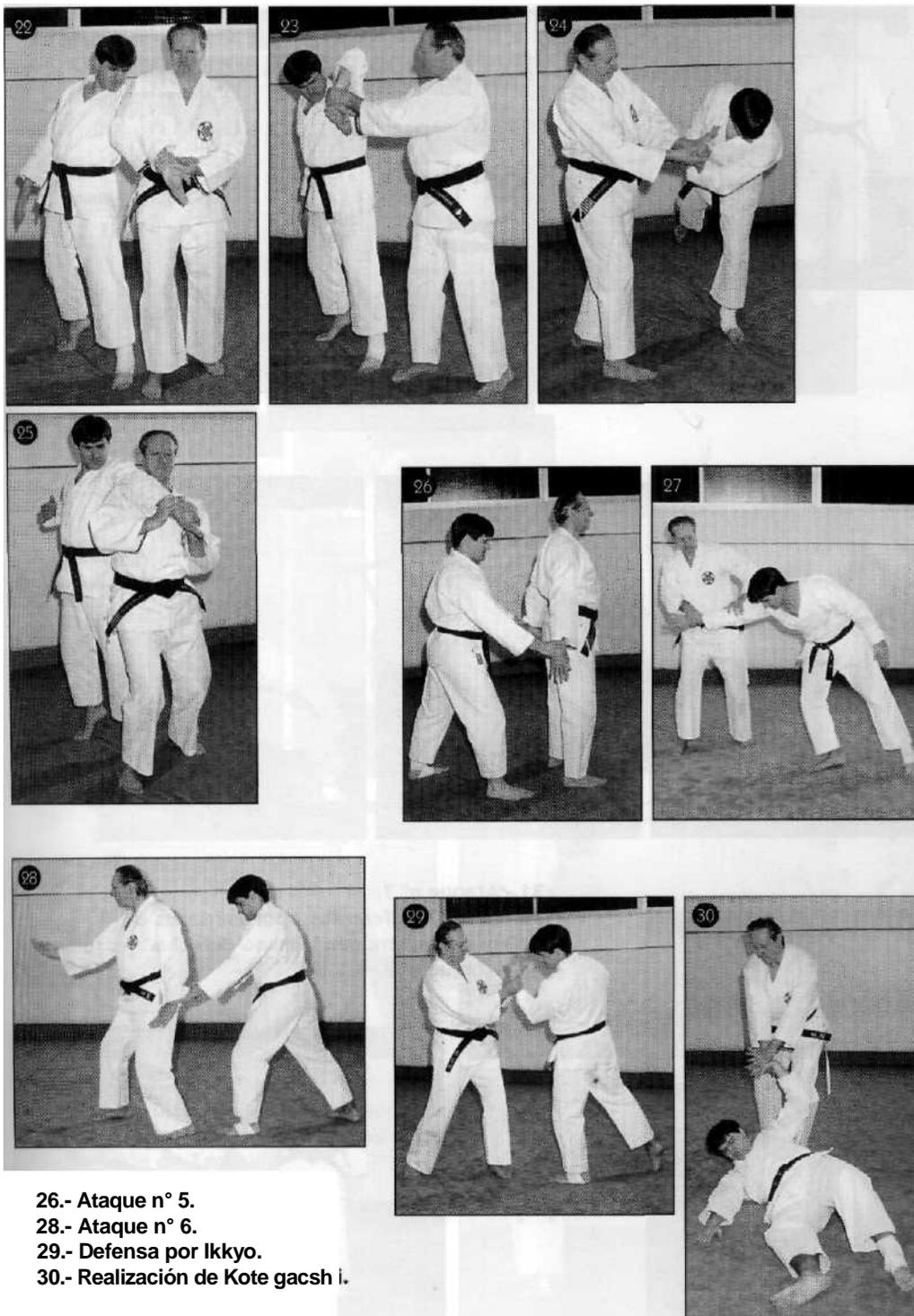
12.- (a la 19) Diferentes oportunidades de defensa en agarre lateral con la mano derecha.



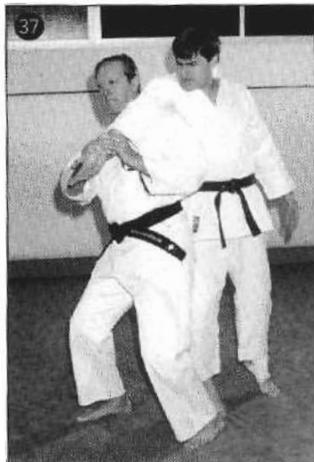
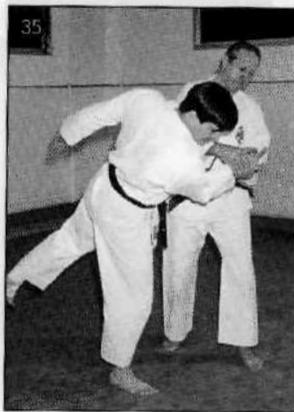


20.- Ataque nº 4.
21.- (a la 25) Diferentes oportunidades de defensa en agarre lateral con la mano izquierda.

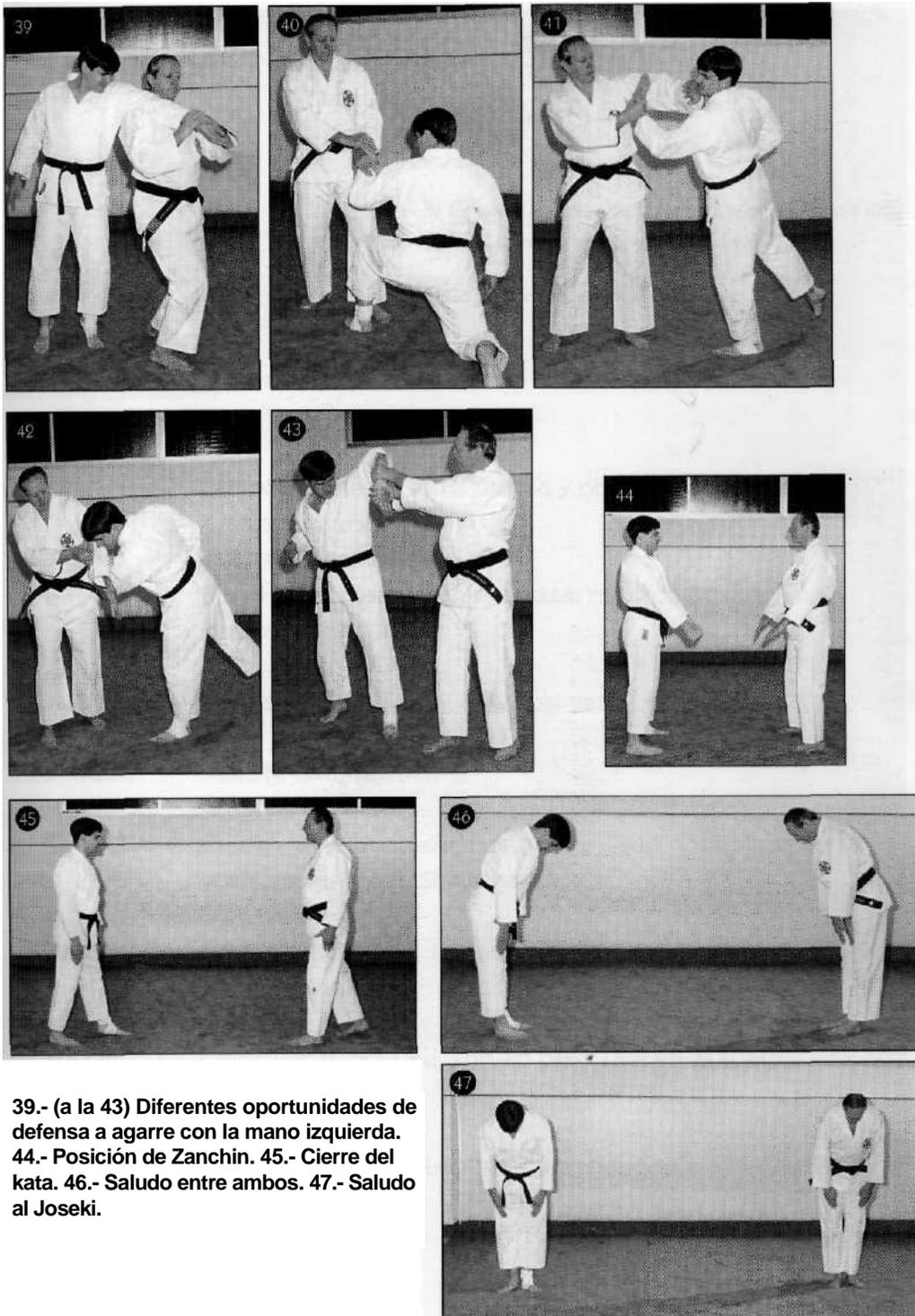




26.- Ataque n° 5.
 28.- Ataque n° 6.
 29.- Defensa por Ikkyo.
 30.- Realización de Kote gacsh i.



31.-Ataque nº 7.
32.- (a la 37) Diferentes oportunidades de
defensa en agarre con la mano derecha.
38.- Ataque nº 8.



39.- (a la 43) Diferentes oportunidades de defensa a agarre con la mano izquierda.
 44.- Posición de Zanchin. 45.- Cierre del kata. 46.- Saludo entre ambos. 47.- Saludo al Joseki.



Cinturón azul

2^o Kyu (Nikyu)

"El Consentimiento, la cooperación, el estado de alerta, está siempre presente en el Dojo"

"En la pelea real esto se desvanece "

- KIHON:** Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes
Armas naturales
Yaku soku geiko
Bases y defensa de Shime wazat control. Desequilibrio.
Puntos de apoyo
- ATEMIWAZA:** Kagi tsuki, Tetsui uchi, Mikazuki geri
- UKE WAZA:** Moróte uke, Juji uke
- NAGE WAZA:** O soto gari, Tai otoshi, Sukui nage, Tsuru goshi, Tsuru komi goshi, Harai goshi, Shiho nage
- KATAME WAZA:** Kata ude kansetsu, Juji gatame, Ude garami, Kata-Gyaku-Namijujijime
- NE WAZA:** Controles sobre Uke, Tori en pie y Uke en el suelo
- BUNKAI** Figuras geométricas
Combinaciones de técnicas: pie, suelo, pie
- KATA:** Nage Jitsu no **kata**

Kihon (fundamentos)

Conocimientos de arma blanca y objetos contundentes:

Toda arma es peligrosa en manos de un atacante y más si éste es un experto en ella.

Siempre que realicemos una defensa contra armas u objetos, debemos hacerla saliéndonos de su trayectoria.

El atacante normalmente tiene depositada su confianza en el arma, pero no debemos olvidar que nos puede golpear con otras partes de su cuerpo.

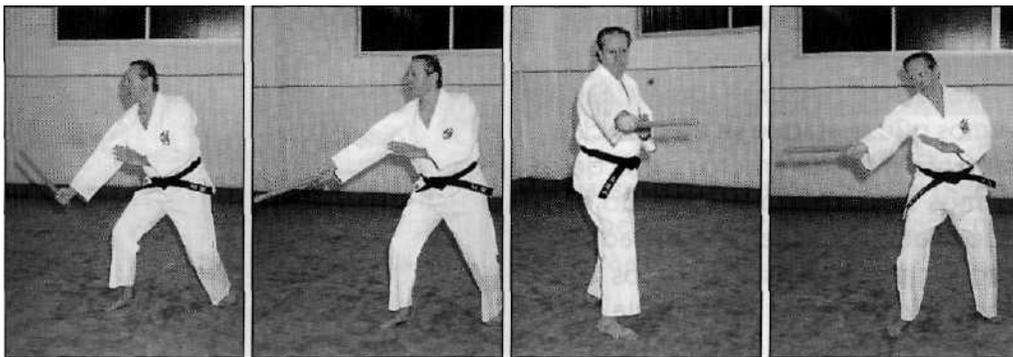
Tampoco olvidaremos en ningún momento controlar y finalizar la técnica quitando el arma u objeto al agresor.

El uso de las armas para nuestra defensa puede ser, quizás, una actitud demasiado grave en comparación con la agresión que percibamos, eso deberemos calibrarlo; además, éstas nos las pueden quitar, con lo que se volverían en nuestra contra; lo que nunca se volverá en nuestra contra son nuestras armas naturales.

Debemos tener presente que si el atacante lleva un arma contundente le será difícil cambiar la trayectoria del ataque, y además, su cuerpo se desequilibrará con facilidad y a la vez le obligará a llevar el brazo arriba (fuerza centrífuga).

Ataques con palo o porra:

- Arriba-abajo.
- Abajo-arriba-pinchando.
- Abajo-arriba-golpeando.
- Lateral (ambos lados).



Formas de manejo de cuchillo o navaja:

Para una eficaz defensa contra cuchillo o navaja es de vital importancia saber cómo se maneja el arma, para de este modo conocer los posibles ataques que podemos recibir.

Un atacante que muestre el cuchillo muy lejos de su cuerpo no será un experto, lo cual no quiere decir que no sea peligroso.

Existen diversas formas en que un especialista puede asir el cuchillo o navaja: algunos lo llevan a baja altura para atacar los tendones de las piernas (línea ilíaca-arteria femoral), pero si vemos que lleva el arma pegada al costado, estemos seguros de que sí sabe verdaderamente lo que hace.

Siempre que podamos esquivaremos el ataque, sólo bloquearemos el brazo cuando sea absolutamente necesario por falta de tiempo para realizar el Tai sabaki. También es importante trabajar con patadas a las piernas del atacante.

Durante una demostración o exhibición de artes marciales el cuchillo deberá entregarse, por ética, con el filo hacia quién lo entrega.

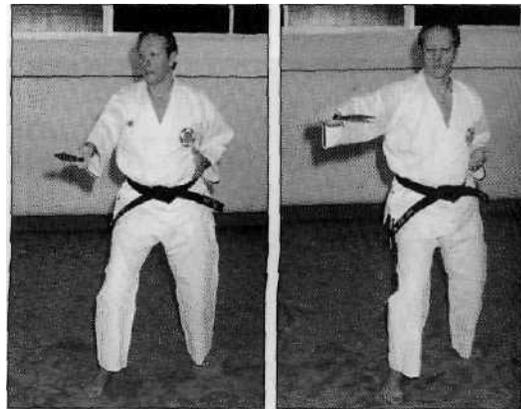
Normas de defensa generalizadas:

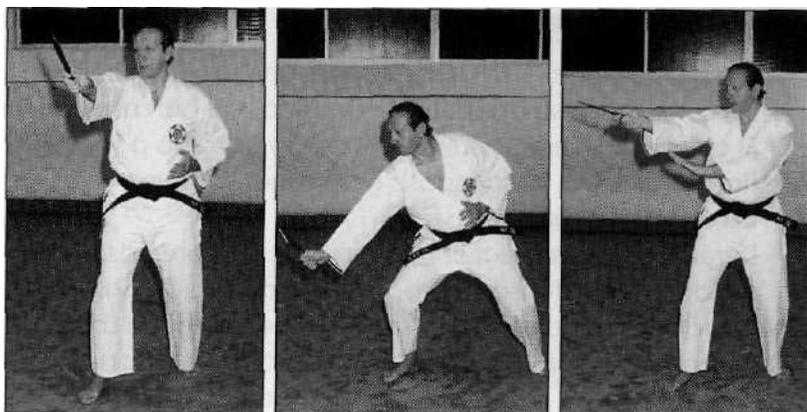
Si la hoja del cuchillo del atacante está hacia adelante podremos sufrir los siguientes ataques:

- Fondo.
- Circular.
- Arriba-abajo (si el arma es contundente).
- Abajo-arriba.
- Zig-zag.

Como norma, con la hoja hacia adelante efectuaremos desplazamientos y defensas hacia adentro (hacia nuestra derecha), podremos efectuar desplazamientos hacia fuera (hacia nuestra izquierda) si vemos que el ataque se efectúa claramente a fondo (recto) pero debemos tener extremo cuidado en que el ataque no se ha *cambiado a circular*, pues en este caso nos encontraríamos en la trayectoria del arma.

Ataques con arma blanca. Hoja adelante.



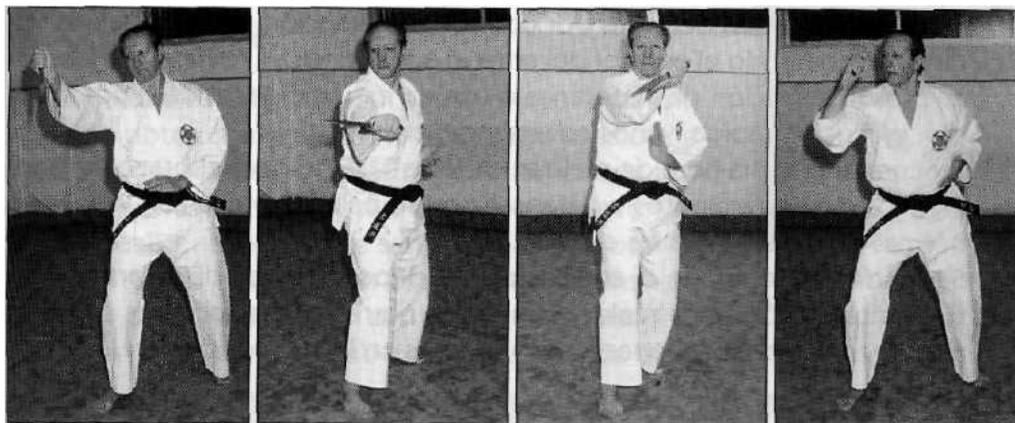


En los ataques arriba-abajo, abajo-arriba y zig-zag, podremos realizar la defensa por ambos lados.

Si la hoja del cuchillo del atacante está hacia atrás, podremos sufrir los siguientes ataques:

- Arriba-abajo (carótida).
- Circular(es).
- Zig-zag.
- Cuchillo en nuestro antebrazo.

Ataques con arma blanca* Hoja atrás.



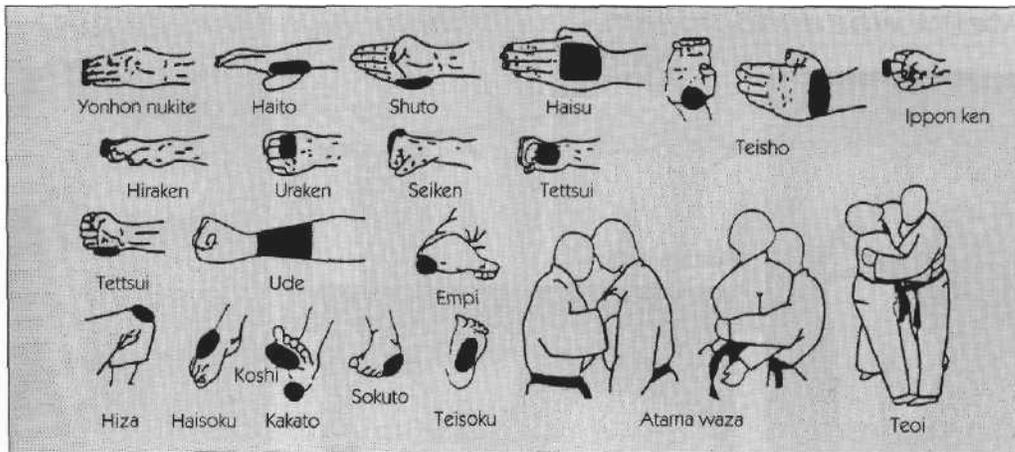
Como norma, con la hoja hacia atrás efectuaremos desplazamientos y defensas hacia afuera (hacia nuestra izquierda), debemos evitar el desplazamiento hacia adentro en previsión de que el ataque sea cambiado a circular.

Precauciones a tener en cuenta:

- Nunca ir a por el arma, ésta es sólo una prolongación de la articulación.
- Procurar moverse en sentido contrario a la defensa que vamos a efectuar.
- El que lleva un arma está hipotecado y lastrado por ésta y obligado por instinto a utilizarla, olvidándose normalmente de sus otras armas naturales por exceso de confianza.
- Durante los entrenamientos siempre emplearemos armas reales, condicionando así al defensor mayor rapidez de acción por presentir el peligro.
- La posición natural con los pies paralelos, reúne todas las ventajas para la defensa, aunque la postura puede estar condicionada al tipo de ataque:
 - Hoja adelante - pierna derecha adelantada.
 - Hoja atrás - pierna izquierda adelantada
- Debemos aplicar patadas Gedan geri o Yoko geri para guardar la distancia.
- Nuestra zona más vulnerable es la parte superior del rombo (formado por el hígado y el corazón, el tórax puede romper la hoja).
- Debe tenerse presente que podemos utilizar su brazo no armado como escudo y situarnos a su espalda.
- Se tendrá especial cuidado en no coger el arma por la hoja, ya que al cortarnos quedarían seriamente dañados nuestros tendones.
- Estar alerta, teniendo especial atención a que el atacante no nos cambie la mano del cuchillo en el último momento, no precipitarse.
- En las defensas contra arma sólo se estudiarán, salvo alguna excepción, las resoluciones de las defensas por control o proyección, pues debemos terminar arrebatando el control del arma al adversario; así, dejaremos los atemi para la iniciación de la defensa o uso en extrema necesidad, por ejemplo: ejecución rápida, varios adversarios, etc.
- Procuraremos, a la hora de realizar un Tai sabaki, golpear el brazo armado.
- Para los desplazamientos y defensas contra palo y botella son válidas las normas de defensa contra cuchillo.
- Se tendrá presente, en el entrenamiento deportivo, no utilizar armas con tudentes o cortantes reales. Con armas no reales las acciones serán las mismas, evitándose lesiones y desperfectos en la colchoneta, etc.

Armas naturales

Son las partes de nuestra anatomía con las que podemos realizar una aplicación más efectiva del atemi.



Yaku soku geiko (entrenamiento realizando esta técnica):

Yaku soku geiko es la antesala del randori (combate). Es el entrenamiento en el que ambos conocen las técnicas a emplear, el momento de buscar la oportunidad, el adecuado Tai sabaki, etc.

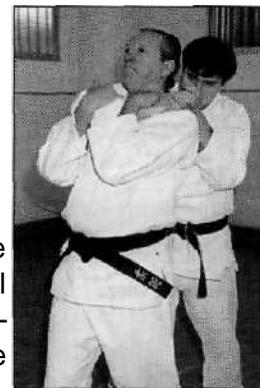
Bases y defensas de Shime waza:

- Control.
- Desequilibrio.
- Puntos de apoyo.

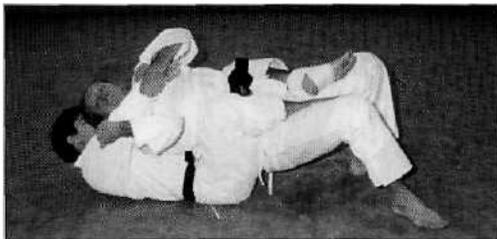
Shime waza es todo control sobre el cuello de Uke capaz de obtener, mediante la adecuada presión, el abandono del adversario. La estrangulación puede realizarse de varias formas, obteniéndose en función de cómo se realice: asfixia, corte sanguíneo o nervioso.

Para evitar ser atrapado en estrangulación, siempre se deberá proteger el cuello con manos y barbilla.

Como en todo control, debe existir Kuzushi de Uke para verificarlo.



Defensa de estrangulación tipo Hadaka jime.

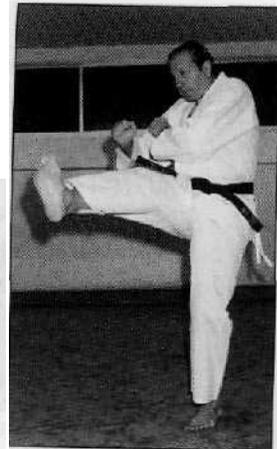


Defensa de estrangulación tipo Okuri eri jime. Defensa de estrangulación tipo Juji jime.

Atemi waza (técnicas de golpeo)



Tettsui uchi.



Mikazuki geri.

Kagi tsuki.

Uke waza (técnicas de bloqueo)



Juji uke.

Nage waza (técnicas de proyección)



O soto gari.



Sukui nage.



Tsuri goshi.



Tsuri komi goshi.



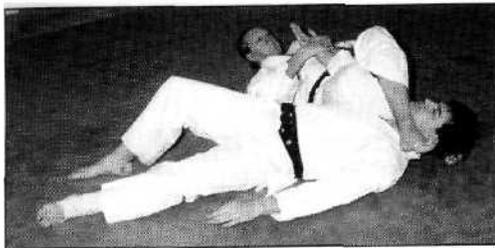
Uraai goshi



Shiho nage.



Katame waza (técnicas de control)



Juji gatame.



Juji gatame.



Kata ude kansetsu.



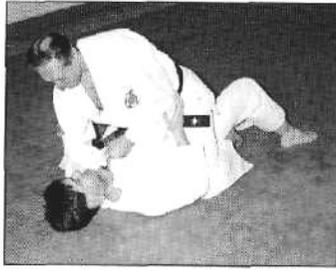
Ude garami.



Ude garami.



Detalle del control.



Kata juji jime.



Nami juji jime.

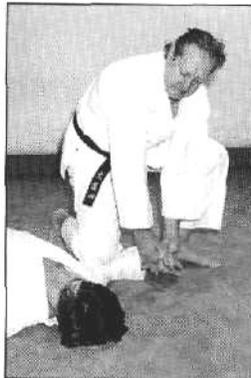


Gyaku juji jime.



Ne waza (técnicas en suelo)

Controles sobre Uke. Tori en pie, Uke en el suelo.



Uke boca arriba.



Uke sentado.



Bunkai (aplicación práctica)

Figuras geométricas:

Defensa de rombo:

En este entrenamiento intervienen cinco participantes: cuatro atacantes y un defensor. Puede realizarse con un orden determinado a la elección de los Uke o del profesor.

Defensa en círculo:

Se realizará con un practicante en medio de un círculo que se defenderá con todos sus recursos, pero en la clase siempre con control en los ataques de los integrantes de dicho círculo, de los cuales varios pueden llevar armas según las circunstancias que imponga el profesor.

Entrenamiento: numerados, sin orden, ojos cerrados, etc.

Combinaciones de técnicas* Pie-suelo-pie:

Combinaremos las técnicas de atemi, presiones, pinzamientos, proyecciones,

controles por estrangulación, luxación o inmovilizaciones tanto en posición de pie, para llevar al suelo, en el suelo o para levantar el atacante a la posición de pie.

Kata (formas) 2º

Kyu: Nage jitsu no kata

Defensa por proyección

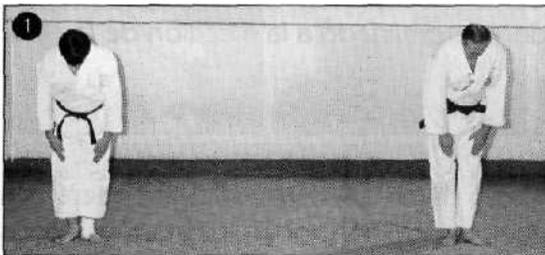
Uke

Tori

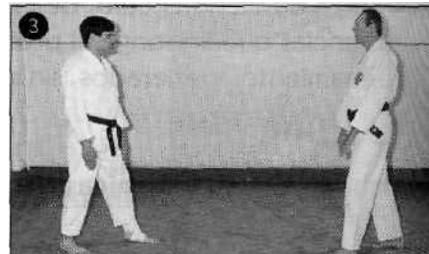
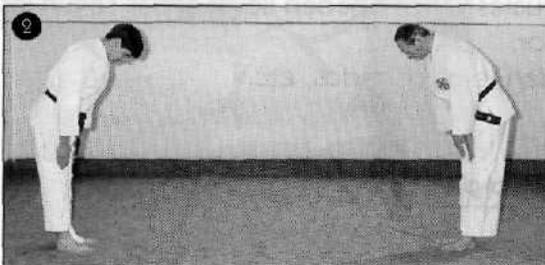
- 1.- Estrang. frontal dos manos empujando Tsuru komi goshi
- 2.- Estrang. frontal mano derecha, empujando Tai otoshi
- 3.- Presa frontal, solapa, mano izquierda, atrayendo O soto otoshi
- 4.- Presa frontal, solapas dos manos, atrayendo Ko soto gake
- 5.- Presa lateral derecha de tronco con brazos O goshi
- 6.- Migi hadaka jime O soto otoshi
- 7.- Presa tronco alta con brazos espalda Seoi nage
- 8.- Presa lateral izquierda, cuello con brazos Sukui nage

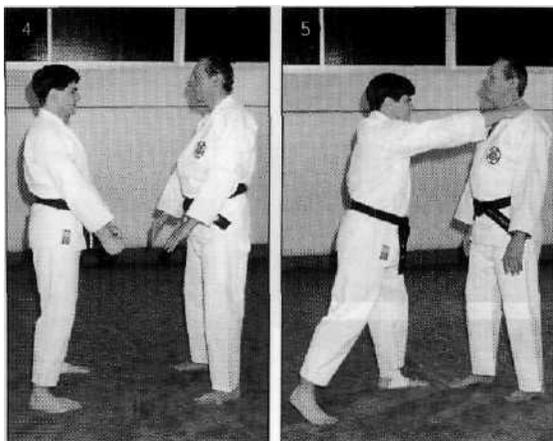
Consideraciones y puntos más importantes del kata:

Realización correcta de las proyecciones indicadas.



1.-Saludo al Joseki. 2.-
Saludo entre ambos. 3.-
Apertura del kata.





4.- Posición de Zanchin.

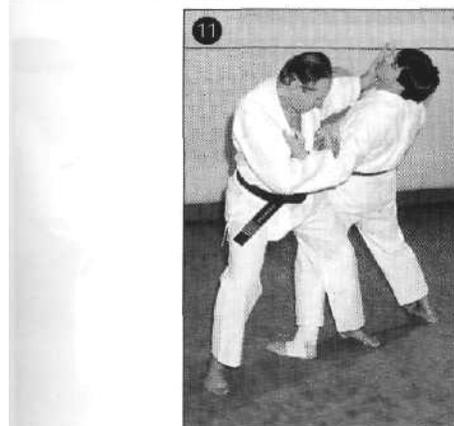
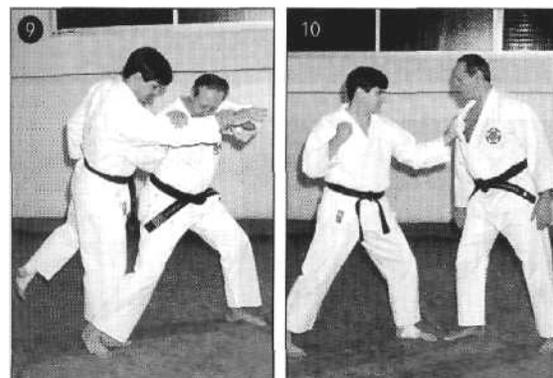
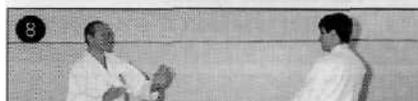
5.- Ataque primero*

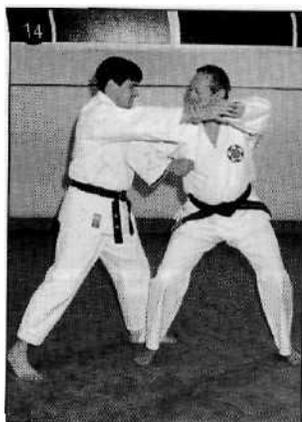


6.- Defensa por Tsuri komi goshi.

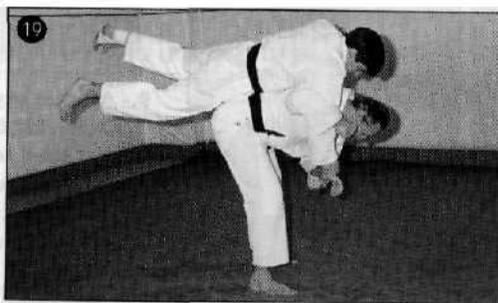
7.- Ambos en guardia.

8.- Uke cede la guardia, después lo hará Tori. Esto se repetirá al finalizar todas las defensas.

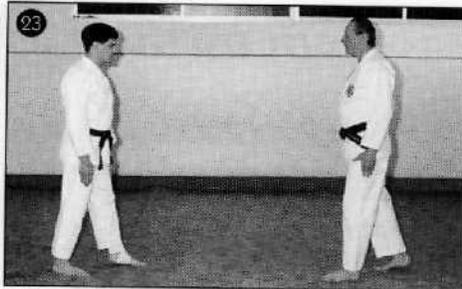




- 14.- Ataque quinto.
15.- Defensa con O goshi.
16.- Ataque sexto.
17.- Defensa con O soto otoshi



- 18.- Ataque séptimo.
19.- Defensa con Seoi nage.
20.- Ataque octavo.
21.- Defensa con Sukui nage



22.- Posición Zanchin.
23.- Cierre del kata. 24.-
Saludo entre ambos. 25.-
Saludo al Joseki.

