

## Cinturón Negro 5º Dan



<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	· Aplicaciones dinámicas de <i>Go No Sen Waza</i> ( <i>Técnicas de contra</i> )	
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>Tren superior:</b>	· Yama Tsuki
<b>UKE WAZA (BLOQUEOS)</b>	· Kakete Uke · Kuzure Ashibo Uke	
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>Te Waza:</b>	· Yama Arashi
	<b>Ma Sutemi Waza:</b>	· Hikikomi Gaeshi
	<b>Yoko Sutemi Waza:</b>	· Daki Wakare
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<b>Kansetsu Waza:</b>	· Te Gatame · Sankaku Gatame
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	· Tokui Waza	
<b>BUNKAI (APLICACIÓN)</b>	· Defensa contra armas de fuego	
<b>KATA</b>	· Kime No Kata	

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### APLICACIONES DINÁMICAS DE GO NO SEN WAZA (Técnicas de contra):

Go No Sen Waza hace alusión a la iniciativa (Sen), Go No Sen significa el contraataque de la iniciativa.

Expresa la idea de evitar el ataque y contraatacar cuando se nos ataca. Pero no se trata de parar y contraatacar, sino de provocar la circunstancia para que Uke ataque y Tori pueda contraatacar su iniciativa.

El contraataque se realiza tras un ataque de Uke que ha sido fallido, ya sea por un error en su realización o porque Tori lo defiende.

Las técnicas de contraataque pueden ser de Atemi, de proyección o de luxación; ya sea para responder a un ataque del mismo tipo o de tipo diferente.

Este trabajo consiste en realizar las técnicas de contraataque, ante diferentes ataques de Uke, en movimiento y encadenando varias (por ejemplo: contra de proyección, inmovilización en el suelo y luxación).

#### Ejemplos:

- Mawashi Geri. Contra de Gyaku Tsuki.
- Harai Goshi. Contra de Ushiro Goshi.
- Kote Gaeshi. Contra de Sankyo.
- Oi Geri. Contra de O Uchi Gari.
- Ippon Seoi Nage. Contra de Hadaka Jime.
- Sankyo. Contra de Empi Uchi.

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN SUPERIOR:

- **Yama Tsuki**

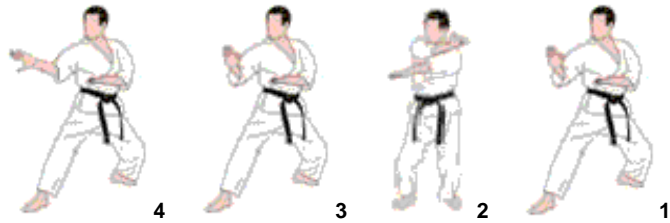
Directo en U vertical (el cuerpo se inclina hacia delante).



## UKE WAZA (BLOQUEOS)

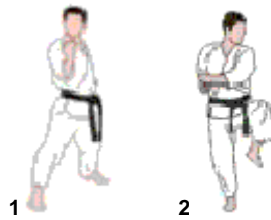
### KAKETE UKE:

Bloqueo con la mano efectuando un enganche.



### KUZURE ASHIBO UKE:

Variante del bloqueo con la tibia.



## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### TE WAZA: (Técnicas de mano)

- **Yama Arashi**  
Tempestad en la montaña.



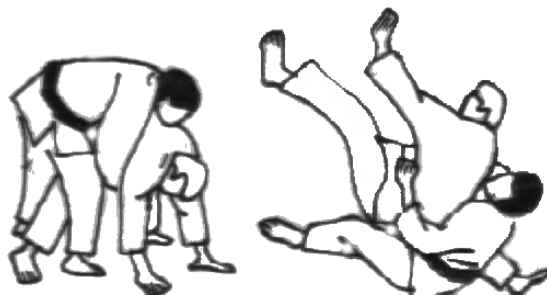
### MA SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia delante)

- **Hikikomi Gaeshi**  
Voltear mediante la acción de atraer.



### YOKO SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia un lado)

- **Daki Wakare**  
Proyección en tijera.



## KATAME WAZA (CONTROLES)

### KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

- **Te Gatame**

Luxación del brazo controlando con una mano.

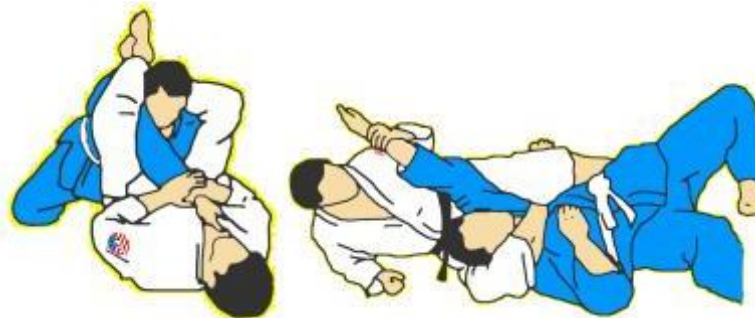


(en el suelo)

(de pie)

- **Sankaku Gatame**

Luxación del brazo controlado en forma de triángulo (de candado).



(entre las piernas)

(por la espalda)

## NE WAZA (SUELO)

### TOKUI WAZA:

Tokui Waza hace referencia a la técnica especial o favorita.

La técnica especial o favorita es la técnica que mejor sale, o la que mejor se adapta nuestro cuerpo. En este caso se refiere específicamente a una técnica realizada en el suelo (inmovilización, luxación o estrangulación).

Este trabajo consiste en exponer el dominio que Tori tiene sobre una su técnica especial en el suelo, por lo que debe exponerse en todas sus variantes, es decir, formas de llegar a la técnica desde diferentes posiciones, ante reacciones de Uke, combinando con otras técnicas, realizando las posibles defensas, etc.

## BUNKAI (APLICACIÓN)

### DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO:

El arma de fuego produce un **efecto psicológico** importante sobre la persona que es atacada, lo que puede provocar el pánico y la falta de control de la situación. Es por esto que si se quiere afrontar el estudio de la defensa contra este tipo de armas hay que ser consciente de este efecto y prepararse, mediante ejercicios de adaptación a situaciones reales, para poder superar la presión psicológica que sin duda se provocará llegado el momento.

Para poder realizar mejor una defensa ante un arma de fuego es necesario conocer las **características** de estas armas:

La principal es que **nunca se debe comenzar una defensa a distancia**, puesto que la reacción para disparar siempre será más rápida que nuestra capacidad para recortar la distancia y llegar con un ataque efectivo. Tori podrá iniciar una defensa cuando Uke apoye el arma contra él o cuando la distancia sea suficientemente corta como para actuar de forma efectiva sobre la mano armada.

Por otro lado, algo favorable para la defensa es que **el tiro siempre sale recto**, no como un arma blanca con la que en el último momento se puede cambiar la dirección del ataque.

**En el momento de entrenar** este tipo de trabajo es importante que Uke nunca ponga el dedo en el gatillo, para evitar lesionárselo cuando Tori realice la defensa y el desarme.



## KATA

### KIME NO KATA

Se compone de 20 técnicas divididas en dos grupos: Idori, 8 movimientos, en que la posición básica es de rodillas y Tachiai, 12 movimientos, en que los movimientos se realizan levantados. A demás, estos grupos se pueden volver a dividir si el ataque es sin armas o con armas, así, en Idori los 5 primeros movimientos son sin arma y los 3 últimos con tanto, en Tachiai los 8 primeros son sin arma, los 2 siguientes son con tanto y los 2 últimos con katana.

IDORI	TACHIAI
Ryote dori	Ryote dori
Tsukkake	Sode dori
Suri age	Tsukkake
Yoko uchi	Tsukiage
Ushiro dori	Suri age
Tsukkomi	Yoko uchi
Kirikomi (tanto)	Keage
Yoko tsuki (tanto)	Ushiro dori
	Tsukkomi (tanto)
	Kirikomi (tanto)
	Nukikake (katana)
	Kirioroshi (katana)

(Para más información ver "[Kime No Kata](#) (interpretación de Iudo.es)" en la sección *documentos* en [www.iudo.es](http://www.iudo.es))