

## Naranja (4° kyu)



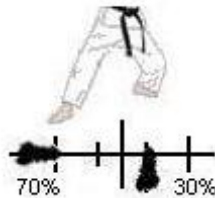
<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	<b>Shisei:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kokutsu Dachi</li> <li>· Heiko Dachi</li> </ul>
	<b>Ukemi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ushiro Mawari Ukemi</li> <li>· Yoko Mawari Ukemi</li> </ul>
	<b>Trabajos sobre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Posición</li> <li>· Potencia</li> <li>· Precisión</li> </ul>
	· Tandoku Renshu ( <i>estudio solo</i> )	
	· Fusegi Kata ( <i>movimientos básicos de defensa</i> )	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kuzushi</li> <li>· Tsukuri</li> <li>· Kake</li> </ul>	
	<b>Bases de Osae Waza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Anticipación</li> <li>· Movilidad</li> <li>· Puntos de Apoyo</li> <li>· Utilización del peso del cuerpo</li> </ul>
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>Tren superior:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Uraken Uchi</li> <li>· Empi Uchi</li> </ul>
	<b>Tren inferior:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hiza Geri</li> <li>· Yoko Geri</li> <li>· Mawashi Geri</li> </ul>
<b>UKE WAZA (BLOQUEOS)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jyodan Uke</li> <li>· Nagashi Uke</li> <li>· Shuto Uke</li> </ul>	
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>Ashi Waza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· O Uchi Gari</li> <li>· Ko Soto Gari</li> </ul>
	<b>Koshi Waza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kubi Nage</li> <li>· O Goshi</li> </ul>
	<b>Te Waza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Seoi Nage</li> </ul>
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ude Gatame</li> <li>· Waki Gatame</li> </ul>	
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hon Kesa Gatame</li> <li>· Kami Shiho Gatame</li> <li>· Yoko Shiho Gatame</li> <li>· Tate Shiho Gatame</li> </ul>	
	· Atemis Tori en pie Uke en el suelo	
<b>BUNKAI (APLICACIÓN)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hilera de combate</li> <li>· Defensa contra agarres de solapa</li> </ul>	
<b>KATA</b>	· Shintai Jitsu No Kata	

## KIHON (FUNDAMENTOS)

**SHISEI:** Postura (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

- **Kokutsu Dachi**

Postura atrasada.



- **Heiko Dachi**

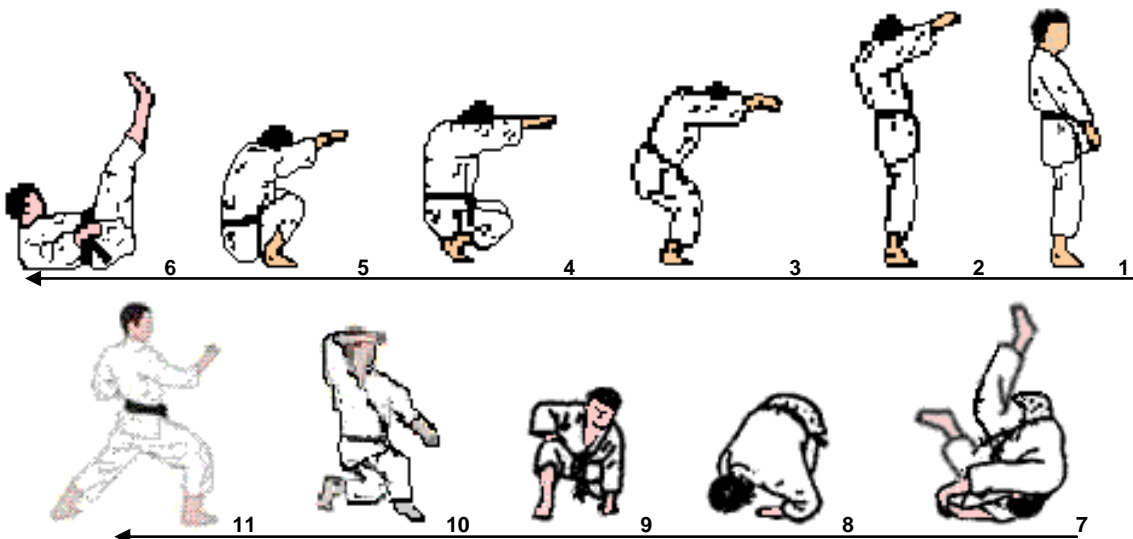
Postura de espera. Pies Paralelos.



**UKEMI:** Caída (Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

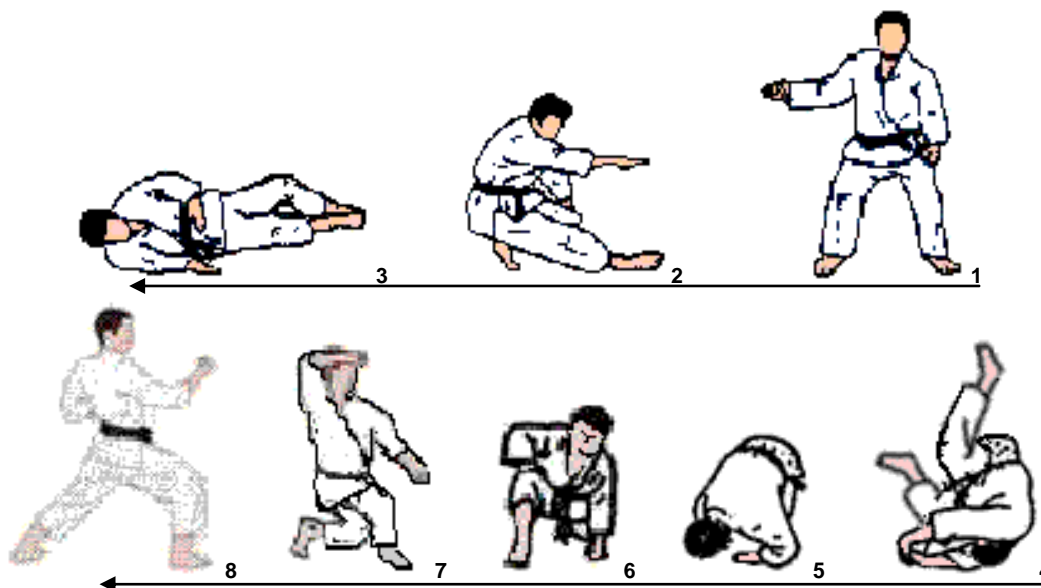
- **Ushiro Mawari Ukemi**

Caída hacia atrás rodando.



• **Yoko Mawari Ukemi** (Migi o Hidari)

Caída lateral rodando.



**TRABAJOS SOBRE: POSICIÓN, POTENCIA, PRECISIÓN:**

Posición, Potencia y Precisión son los factores a tener en cuenta para realizar atemis.

**Posición:** Se refiere a la adecuada postura del cuerpo cuando se realiza el atemi. Una postura adecuada otorga estabilidad, necesaria para que el atemi pueda realizarse correctamente.

**Precisión:** Hace referencia al punto sobre el que se va a aplicar el atemi. Una buena precisión permite, por un lado, llevar el atemi a un punto concreto y, por otro lado, controlar su penetración y con ello el daño que causaría.

**Potencia:** La potencia es fuerza por velocidad. Por tanto, hace referencia a la necesaria fuerza y velocidad que se debe imprimir al atemi para conseguir los efectos deseados.

Los trabajos sobre Posición, Potencia y Precisión consisten en la ejecución de los diferentes atemis siguiendo estos principios, variando las situaciones (diferentes posturas, estático-dinámico, utilizando manoplas, paos, sacos..., buscando la oportunidad, etc.).

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

### **TANDOKU RENSHU (Estudio solo):**

Es el estudio solo, sin compañero, de ejercicios o técnicas de Jiu-Jitsu con el fin de mejorar la coordinación, la velocidad y el automatismo de los movimientos. Se puede practicar frente a un espejo, una pared, con gomas, etc.

### **FUSEGI KATA (Movimientos básicos de defensa):**

Son aquellas formas de trabajo que nos permiten defendernos de los ataques de Uke y poder pasar a contraatacar de forma eficaz.

### **KUZUSHI:**

Es el desequilibrio que provocamos en nuestro oponente, basándonos en acciones de tracción-empuje, pero realizadas con todo el cuerpo, no sólo con los brazos. El cuerpo posee un centro de gravedad, donde se unen todas las fuerzas que actúan sobre cada punto de él. La línea de gravedad es la vertical que une al centro de gravedad con el suelo.

Para el judoka en postura natural, pasa entre los dos pies, en el centro de la base de sustentación, área limitada por los pies. Cuando la línea de gravedad sale fuera del área de sustentación, se dice que perdemos el equilibrio y dependiendo de la magnitud de éste, nos caeremos o mediante algunas correcciones, conseguiremos mantenernos en pie. Todas las personas tenemos una tendencia inconsciente a conservar el equilibrio incluso cuando nos movemos, estamos realizando toda una serie de movimientos para recuperar el equilibrio, por eso la forma más fácil de desequilibrar a una persona es cuando se está moviendo, ya que aunque realiza estos movimientos inconscientes para equilibrarse, mediante el Kuzushi trataremos de acentuar su desequilibrio de forma que le sea incontrolable recuperarlo.

Hay dos posibilidades de crear Kuzushi:

1. Tori se desplaza y aprovecha este desplazamiento para colocar a Uke en desequilibrio.
2. Tori aprovecha los desplazamientos, las acciones y reacciones de Uke, para desequilibrarle.

El Kuzushi se puede realizar siguiendo líneas curvas o rectas, y en cualquier dirección, aunque para iniciar su estudio, se consideran las ocho direcciones básicas de la "Rosa de los

vientos": Happo-No- Kuzushi (desequilibrios en ocho direcciones), que se nombran tomando de referencia a Uke:

1. USHIRO-KUZUSHI: hacia atrás.
2. MIGI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: hacia atrás diagonal derecha.
3. HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI: hacia atrás diagonal izquierda.
4. MIGI-KUZUSHI: hacia lado derecho.
5. HIDARI-KUZUSHI: hacia lado izquierdo.
6. MAE-KUZUSHI: hacia delante.
7. MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI: hacia delante diagonal derecha.
8. HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI: hacia delante diagonal izquierda.

### **TSUKURI:**

Consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de Jiu-Jitsu y en unas condiciones tales que no pueda defenderse. Al mismo tiempo Tori adopta la colocación de la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

### **KAKE:**

Es la continuación del Tsukuri hasta concluir la técnica, la proyección. Para obtener un buen Kake es muy importante buscar la unidad en la acción del Espíritu, de la Técnica y del Cuerpo (SHIN GI TAI).

Kuzushi, Tsukuri y Kake deben estar encadenados para formar una sola y única acción.

### **BASES DE OSAE WAZA: Anticipación, Movilidad, Puntos de Apoyo, Utilización del peso del cuerpo**

Se entiende como **Osaе Waza** (también: Osaekomi Waza) el conjunto de técnicas de inmovilización, es decir, aquellas técnicas que Tori aplica sobre Uke tumbado, ejerciendo sobre él un control que le impide escapar durante un tiempo determinado.



Ese control se realiza a partir de una posición equilibrada por parte de Tori, contactando su cuerpo con el de Uke, teniendo unos **puntos de apoyo** en el tatami y pudiendo variar su posición ante los intentos de salida de Uke mediante la **anticipación** de sus acciones y la **movilidad** del cuerpo de Tori.

Para todo esto, es importante que Tori no concentre el **peso del cuerpo** sólo en un punto, sino que lo reparta por la mayor superficie posible, de forma que Uke no vea posibilidad alguna de escape.

En el entrenamiento diario se suele separar el trabajo de pie y el de suelo, pudiendo en el caso del trabajo de suelo partir de diferentes posiciones (de rodillas, sentados, tumbados boca arriba, boca abajo, entre las piernas de Uke, Uke entre las piernas de Tori...) para llegar a una inmovilización.

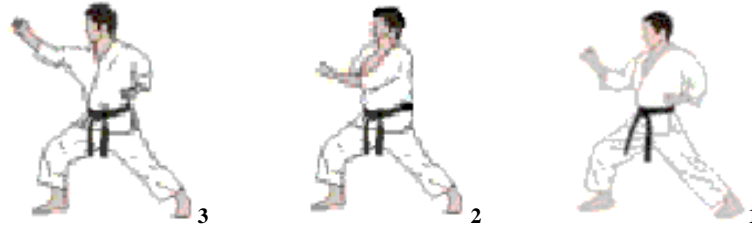
En la práctica (defensa o competición), la forma habitual de llegar a una inmovilización es a partir de una proyección, ya sea por parte de Tori o de Uke, y su conexión en suelo. Por esto, Tori debe estar muy atento para aprovechar las pequeñas ventajas que se pueden obtener de esta transición de pie a suelo y actuar con rapidez para inmovilizar al contrario antes de que pueda reaccionar para evitarlo.

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN SUPERIOR:

#### · Uraken Uchi

Puñetazo del revés.



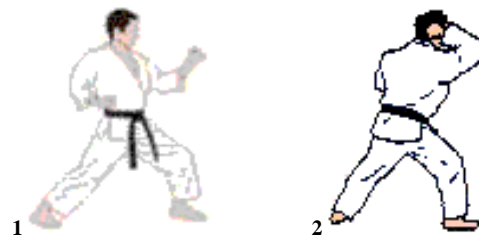
(circular)



(frontal)

#### · Empi Uchi

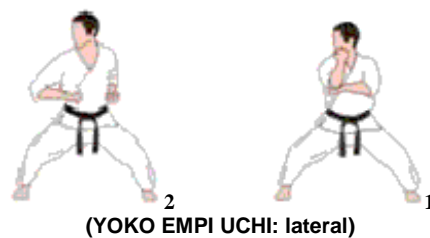
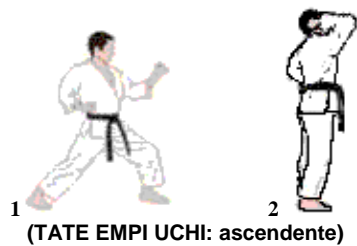
Golpe con el codo.



(MAE EMPI UCHI: frontal)



(MAWASHI EMPI UCHI: circular)



## TREN INFERIOR:

### · Hiza Geri

Golpe con la rodilla.







• **Yoko Geri**

Patada lateral.

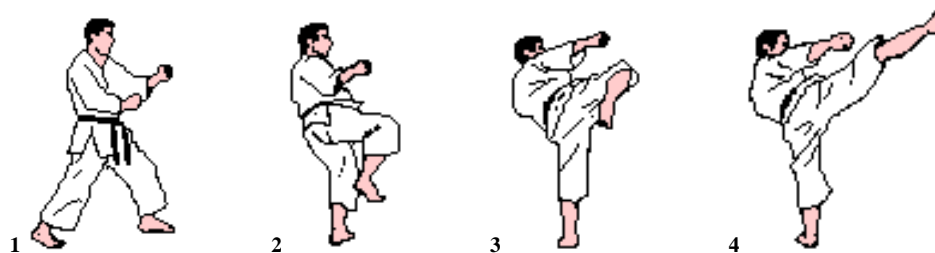
Puede hacerse con la pierna atrasada (Oi) o con la pierna adelantada (Mae).



• **Mawashi Geri**

Patada lateral.

Puede hacerse con la pierna atrasada (Oi) o con la pierna adelantada (Mae).



## UKE WAZA (BLOQUEOS)

### JYODAN UKE:

Bloqueo ascendente con el lateral externo del antebrazo.



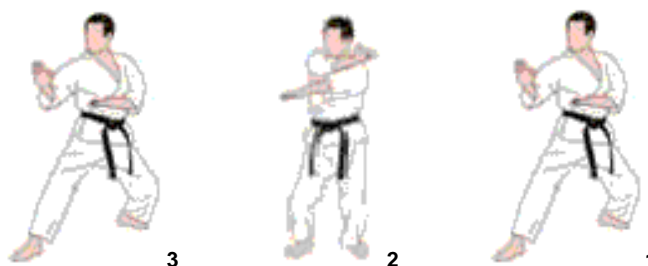
### NAGASHI UKE:

Bloqueo deslizante con la palma de la mano.



### SHUTO UKE:

Bloqueo con el canto externo de la mano.



## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **O Uchi Gari**

Gran siega por el interior.



- **Ko Soto Gari**

Pequeña siega por el exterior.

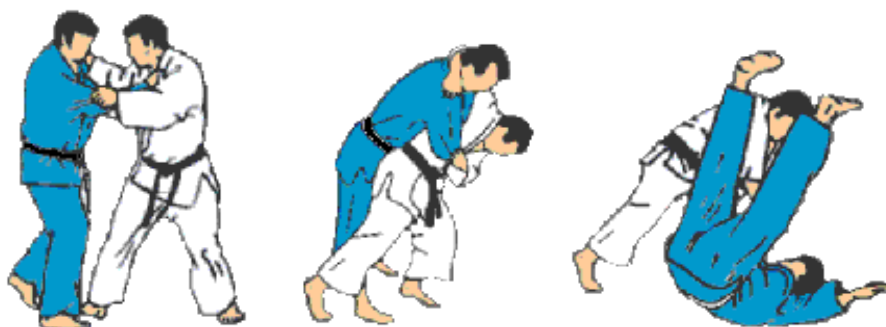
Se puede hacer con la planta del pie o con la tibia.



### KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- **Kubi Nage**

Proyección por el cuello.



· **O Goshi**

Gran cadera.



**TE WAZA: (Técnicas de mano)**

· **Seoi Nage**

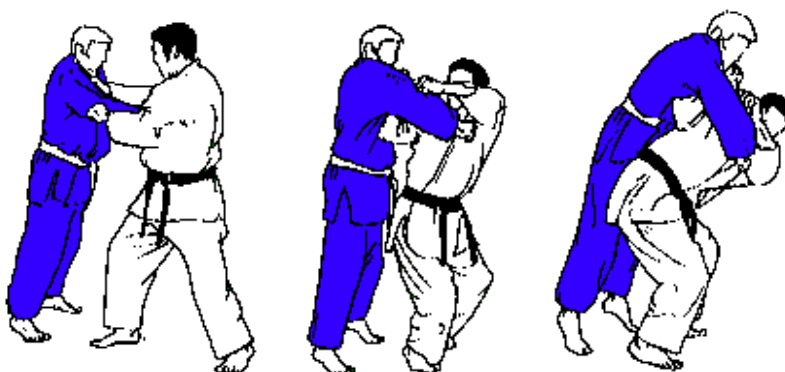
Proyección cargando sobre la espalda.



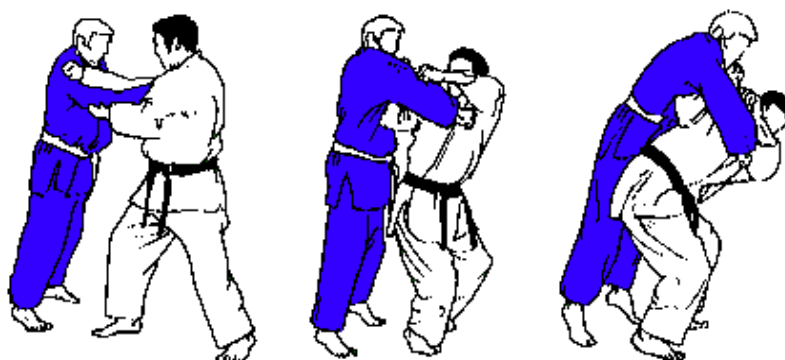
(IPPON SEOI NAGE: por un punto)



(MOROTE SEOI NAGE: con los dos brazos)



(ERI SEOI NAGE: de la solapa)



(KATA SEOI NAGE: del hombro)

## KATAME WAZA (CONTROLES)

### UDE GATAME:

Control al codo con las manos sobre el brazo recto.



### WAKI GATAME:

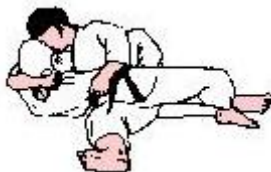
Control al codo con la axila.



## NE WAZA (SUELO)

### HON KESA GATAME

Inmovilización básica en bandolera.



### KAMI SHIHO GATAME

Inmovilización sobre cuatro puntos por la cabeza.



### YOKO SHIHO GATAME

Inmovilización sobre cuatro puntos por el lateral.



### TATE SHIHO GATAME

Inmovilización sobre cuatro puntos a caballo.



## **ATEMIS TORI EN PIE UKE EN EL SUELO**

Consiste en realizar atemis de todo tipo (tren superior, tren inferior) estando Tori en pie (desde cualquier posición) y Uke tumbado.

### **Ejemplos de ataques:**

- Tsuki, sobre: cabeza, pecho, genitales, espalda (bocabajo).
- Shuto (doblando una rodilla), sobre: cabeza, genitales.
- Oi/Mae Geri, sobre: cabeza, costado, genitales.
- Kakato Geri, sobre: cabeza, pecho, genitales, espalda (bocabajo).
- Fumikomi, sobre: cabeza, pecho, espalda (bocabajo).



## BUNKAI (APLICACIÓN)

### HILERA DE COMBATE:

Consiste en realizar defensas (basadas en una técnica o encadenando varias) contra ataques de cualquier tipo (agarres, empujones, estrangulaciones, abrazos, atemis...), provenientes de Ukes situados en fila, uno detrás de otro.

En este método de entrenamiento no es necesario que Tori esté pendiente de todos los Ukes a la vez (como en los trabajos ante varios adversarios) sino que se utiliza como forma de realizar repeticiones con diferentes personas.



### DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA

Consiste en realizar defensas (basadas en una técnica o encadenando varias) contra agarres de solapa de cualquier tipo (una mano, dos manos, estático, dinámico...).

#### Ejemplos de ataques:

- Agarre a la solapa derecha con la mano derecha desde el frente y amenaza con el puño izquierdo.
- Agarre a las dos solapas.
- Agarre alto a la solapa derecha desde la espalda con una mano.
- Agarre alto a la solapa izquierda desde el lado izquierdo con una mano.
- Agarre a las dos solapas empujando y estirando los codos.
- Etc.

## KATA

### Shintai Jitsu No Kata (Kata individual)

Desplazamientos y bloqueos.

**Nota:** El siguiente texto es la interpretación que hace iudo de la *Kata* mediante la información obtenida del **texto** y el **video** publicados por la R.F.E.J.Y.D.A.

Todas las sugerencias serán bienvenidas.

**Atención:** Los desplazamientos de los apartados "Comienzo de la *Kata*" y "Final de la *Kata*" se harán en *Suri Ashi* (rozando el tatami con los dedos de los pies). Si el desplazamiento es avanzando se empezará con la pierna izquierda y si es retrocediendo se empezará con la pierna derecha.

#### Comienzo de la *Kata*.

1. *Tori* frente al *Shomen* (*Joseki*), en posición *CHOKU RITSU*.
2. Manteniendo la postura *Choku Ritsu* saluda en *RITSU REI*.
3. Dice el nombre de la *Kata* " *Shintai Jitsu No Kata*" (Fuerte y claro, no gritando).
4. **Con las manos apoyadas en los muslos**, da un paso largo hacia delante, empezando con la pierna izquierda, para quedar en posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón.

#### 1<sup>er</sup> Movimiento.

1. Retrocediendo y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI SHUTO UKE*.

#### 2<sup>o</sup> Movimiento.

1. **Giro** de la cabeza hacia la izquierda.
2. Retrocediendo la pierna derecha hacia la derecha y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI UCHI UKE*.

### 3<sup>er</sup> Movimiento.

1. Giro de la cabeza hacia atrás por encima del hombro derecho.
2. El pie derecho se desplaza en línea con el pie izquierdo para girar a la espalda adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), acomoda el pie izquierdo, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *GYAKU SOTO UKE*.

### 4<sup>o</sup> Movimiento.

1. Giro de la cabeza hacia la izquierda.
2. Retrocediendo la pierna derecha hacia la derecha y adsorbiendo (*Tsugi Ashi*), posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI GEDAN BARAI*.

### 5<sup>o</sup> Movimiento.

1. Desplazamiento en *Ayumi Ashi* avanzando la pierna derecha, posición *MIGI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *MIGI NAGASHI UKE*.

### 6<sup>o</sup> Movimiento.

1. Desplazamiento en *Ayumi Ashi* avanzando la pierna izquierda, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI NAGASHI UKE*.

### 7<sup>o</sup> Movimiento.

1. Desplazamiento en *Tsugi Ashi* avanzando, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI SHUTO UKE*.

### 8<sup>o</sup> Movimiento.

1. Desplazamiento en *Tsugi Ashi* retrocediendo, posición *HIDARI ZENKUTSU DACHI* y bloqueo de *HIDARI JODAN UKE*, dando *KIAI*.

### Final de la Kata.

1. Atrasando la pierna izquierda pasa a la posición *HEIKO DACHI* con los puños cerrados delante del nudo del cinturón (mantiene la postura una breve **pausa**).
2. Con las palmas de las manos apoyadas en los laterales externos de los muslos, da un paso largo hacia atrás, empezando con la pierna derecha, para quedar en posición *CHOKU RITSU*.
3. Manteniendo la postura *Choku Ritsu*, saludan en *RITSU REI*.