

Cinturón Negro 1^{er} Dan



KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none">· Uchikomi· Kakari <i>Geiko</i> (<i>uno ataca y el otro defiende</i>)· Nage Komi· Kyusho (<i>puntos vitales</i>)· Presiones y pellizcos	
ATEMI WAZA (GOLPES)	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none">· Dedos y falanges· Atama Waza
	Tren inferior:	<ul style="list-style-type: none">· Gedan Geri
UKE WAZA (BLOQUEOS)	<ul style="list-style-type: none">· Sokutei Osae Uke· Sokuto Osae Uke	
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	Ashi Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Sasae Tsuru Komi Ashi
	Koshi Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Ushiro Goshi
	Te Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Uki Otoshi· Kata Guruma· Morote Gari
	Ma Sutemi Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Tomoe Nage
KATAME WAZA (CONTROLES)	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Hiza Gatame· Mune Gatame· Yonkyo
	Shime Waza:	<ul style="list-style-type: none">· Kata Te Jime
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none">· Defensa contra ataques varios	
BUNKAI (APLICACIÓN)	<ul style="list-style-type: none">· Randori total· Defensa contra ataques diversos en el suelo	
KATA	<ul style="list-style-type: none">· Todas las katas hasta marrón	

KIHON (FUNDAMENTOS)

UCHIKOMI:

Es un método de entrenamiento que consiste en realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en estático o en desplazamiento (Uchi komi geiko) con el fin de automatizarla y conseguir mejoras en la velocidad, potencia, resistencia y efectividad en la ejecución de esa técnica.

KAKARI-GEIKO

Entrenamiento dependiendo de la acción del compañero.

TORI ataca a fondo mientras que UKE se defiende lo mejor posible. Es al mismo tiempo una búsqueda técnica y una educación mental (desarrollo del espíritu ofensivo y defensivo). UKE debe tratar de anular el ataque de TORI sin tener en cuenta el número de ataques, además ha de usar su fuerza, y sobre todo utilizar el arte del TAI SABAKI y la ESQUIVA.

Fuente: <http://blogs.ua.es/checha/>

NAGE KOMI

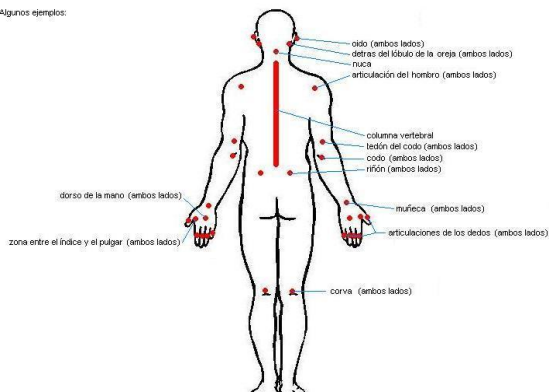
Es un método de entrenamiento para mejorar la técnica de forma más real, mediante repeticiones de proyecciones. Se pueden trabajar en grupos de varias personas proyectando uno sólo, por tiempo, por series, etc. También se puede emplear una colchoneta de más grosor y más mullida que los tatamis tradicionales, para evitar lesiones, debido a la gran cantidad de ukemi que deben realizar los ukes en esta forma de entrenamiento.

KYUSHO (Puntos vitales)

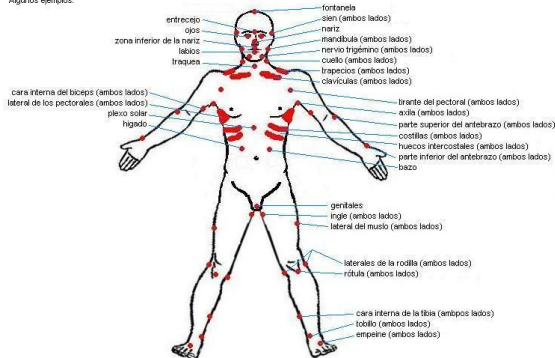
Nota: no trataremos, por el momento, en profundidad este tema.

Para saber más puedes dirigirte a: <http://www.kyusho.com> o <http://www.kyusho.es>

Algunos ejemplos:



Algunos ejemplos:



PRESIONES Y PELLIZCOS

Las presiones y los pellizcos se realizan sobre determinados puntos repartidos por el cuerpo, los cuales al recibir el pellizco o la presión se irritan provocando un gran dolor.

El pellizco se realiza con los dedos de la mano.

La presión se realiza con la punta de los dedos de las manos, los nudillos, los codos, las rodillas, los antebrazos, las tibias... y puede ejecutarse en forma de golpeo, de presión continua o de fricción.

Para más información sobre los puntos que se atacan mediante presiones y pellizcos consultar <http://www.kyusho.com> o <http://www.kyusho.es>

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR:

· Dedos y falanges



Nukite



Ippon Nukite



Nihon Nukite



¿Keiko?



Ipponken



Hiraken



Oyayubi Ipponken

· Atama Waza

Conjunto de golpes con la cabeza.



1



2

(MAE: frontal)



3



1



2

(YOKO: lateral)



3



1



2

(USHIRO: hacia atrás)



3

TREN INFERIOR:

- **Gedan Geri**
Patada baja.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

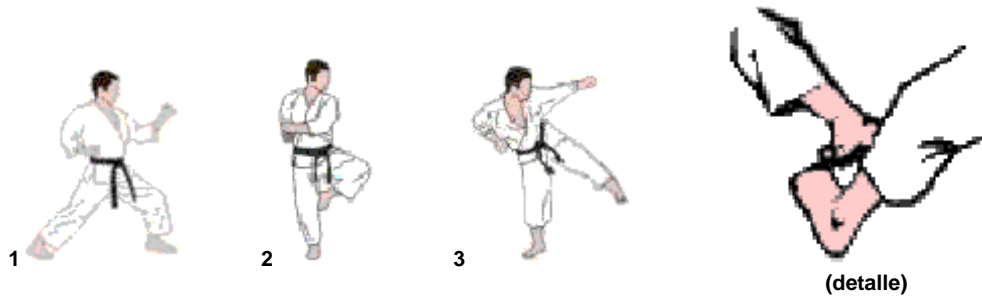
SOKUTEI OSAE UKE:

Bloqueo con la planta del pie.



SOKUTO OSAE UKE:

Bloqueo con el canto externo del pie.

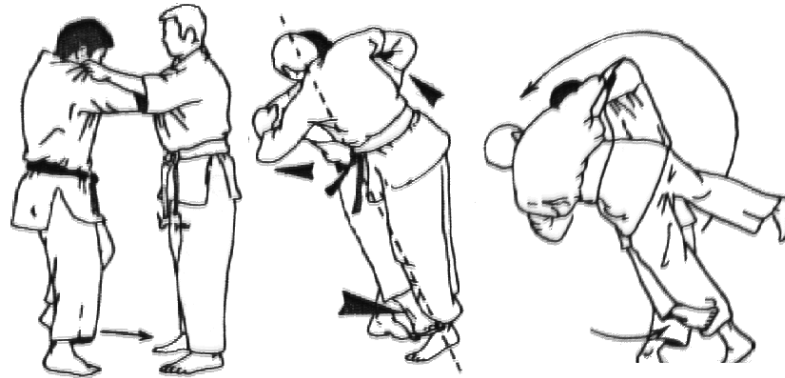


NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA: (Técnicas de pierna)

- **Sasae Tsuru Komi Ashi**

Bloqueo a la pierna pescando. Acción de tirar y pescar sobre el pie de apoyo.



KOSHI WAZA: (Técnicas de cadera)

- **Ushiro Goshi**

Proyección con la cadera desde atrás.



TE WAZA: (Técnicas de mano)

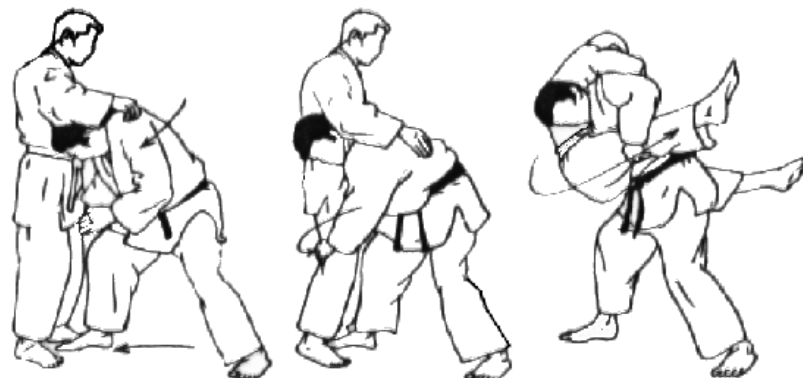
- **Uki Otoshi**
Caída (en vertical) flotante.



- **Kata Guruma**
Rueda por los hombros.



- **Morote Gari**
Siega con dos manos.



MA SUTEMI WAZA: (Técnicas de sacrificio hacia delante)

· **Tomoe Nage**

Proyección en círculo.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA: (Luxaciones)

· Hiza Gatame

Luxación del codo con la rodilla.



(Uke boca abajo)



(Uke sentado)

· Mune Gatame

Luxación del codo con el pecho.



(Controlando la cabeza)



(Pasando el brazo)

· Yonkyo

Cuarto principio, control de la muñeca.



1



2



3

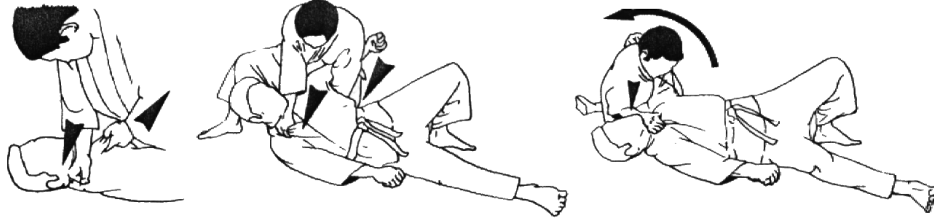


4

SHIME WAZA: (Estrangulaciones)

· Kata Te Jime

Estrangulación cortando con una mano.



NE WAZA (SUELO)

DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS.

Consiste en trabajar en el estudio y defensa contra diferentes tipos de ataques, realizados por atemis, estrangulaciones, presas y cualquier tipo de situación de peligro que pudiera presentarse estando Tori en el suelo (en posiciones de desventaja: boca arriba, cuadrupedia o boca abajo).

Este método nos proporciona soltura en el suelo, pudiendo poner en práctica todos aquellos conocimientos hasta ahora aprendidos de trabajo en el suelo, buscando siempre una resolución rápida y eficaz que nos permita salir airoso lo antes posible.

Ejemplos de ataques:

- Tori en suelo Uke en pie, Gyaku Tsuki.
- Tori en suelo Uke en pie, Oi Geri.
- Uke entre las piernas de Tori, estrangulación con dos manos.
- Tori en cuadrupedia, Hadaka Jime.
- 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.

BUNKAI (APLICACIÓN)

RANDORI TOTAL:

El trabajo de Randori es un método de entrenamiento en el cual habiendo una libertad de movimiento tanto de Uke como de Tori, pretendemos fundamentalmente conseguir una mejoría en la aplicación de nuestras técnicas. Siempre respetando los principios básicos del arte marcial y sin llevar miedo a ser vencido por Uke.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

El Randori Total supone un trabajo por ambos adversarios en donde las únicas limitaciones las impone las reglas establecidas de antemano, pudiendo desarrollar todo tipo de técnicas hasta ahora conocidas.

Para evitar lesiones estas reglas suelen ser las establecidas para la competición por lo que es necesario conocerlas en mayor o menor medida.

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.

DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO:

Consiste en trabajar en el estudio y defensa contra diferentes tipos de ataques, realizados por atemis, estrangulaciones, presas y cualquier tipo de situación de peligro que pudiera presentarse estando Tori en el suelo (en posiciones de desventaja: boca arriba, cuadrupedia o boca abajo).

Este método nos proporciona soltura en el suelo, pudiendo poner en práctica todos aquellos conocimientos hasta ahora aprendidos de trabajo en el suelo, buscando siempre una resolución rápida y eficaz que nos permita salir airoso lo antes posible.

Ejemplos de ataques:

- *Tori en suelo Uke en pie, Gyaku Tsuki.*
- *Tori en suelo Uke en pie, Oi Geri.*
- *Uke entre las piernas de Tori, estrangulación con dos manos.*
- *Tori en cuadrupedia, Hadaka Jime.*
- *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.

KATA

TODAS LAS KATAS HASTA MARRÓN:

Tsuki Jitsu No Kata

Defensa de puñetazo directo ante ataques de estrangulación al cuello con una mano.
(Ver Cinturón Amarillo).

Shintai Jitsu No Kata

Desplazamientos y bloqueos.
(Ver Cinturón Naranja).

Geri Jitsu No Kata

Defensas de tren inferior ante ataques de estrangulación al cuello con una mano.
(Ver Cinturón Verde).

Katame Jitsu No Kata

Defensa de luxaciones ante ataques de agarres al cuello y a las muñecas.
(Ver Cinturón Verde).

Nage Jitsu No Kata

Defensas de Proyecciones ante ataques de empujones, agarres y abrazos.
(Ver Cinturón Azul).

Omote Jitsu No Kata

Estimulo inmediato de Tori ante la acción de Uke.
(Ver Cinturón Marrón).