

## Marrón (1<sup>er</sup> kyu)



<b>KIHON</b> <b>(FUNDAMENTOS)</b>	· Psicología del enfrentamiento: ( <i>Anexo 1</i> )	
	· Keage · Kekomi · Kabanashi	
	<b>Bases y defensas de Kansetsu Waza:</b>	· Control · Palancas · Puntos de apoyo
<b>ATEMI WAZA</b> <b>(GOLPES)</b>	<b>Tren superior:</b>	· Ura Tsuki · Age Tsuki · Mawashi Tsuki
	<b>Tren inferior:</b>	· Ura Mawashi Geri
<b>UKE WAZA</b> <b>(BLOQUEOS)</b>	· Mikazuki Geri Uke · Ashibo Uke	
<b>NAGE WAZA</b> <b>(PROYECCIONES)</b>	<b>Ashi Waza:</b>	· De Ashi Harai · Okuri Ashi Harai
	<b>Koshi Waza:</b>	· Koshi Nage
	<b>Te Waza:</b>	· Irimi Nage
<b>KATAME WAZA</b> <b>(CONTROLES)</b>	<b>Kansetsu Waza:</b>	· Hara Gatame
	<b>Shime Waza:</b>	· Okuri Eri Jime · Kata Ha Jime
<b>NE WAZA</b> <b>(SUELO)</b>	<b>Tori y Uke en cualquier posición aplicar:</b>	· Atemis · Presiones · Pellizcos · Volteos · Controles
<b>BUNKAI</b> <b>(APLICACIÓN)</b>	· Pasillo de combate	
	<b>Defensa contra estrangulaciones con brazo:</b>	· Laterales · Por la espalda
<b>KATA</b>	· Omote Jitsu No Kata	

Realizado por: **Juan Mayoral Castilla** (6<sup>o</sup> Dan de Jiu-Jitsu)

Revisado por: **Javier Parreño Alonso** (3<sup>er</sup> Dan de Jiu-Jitsu)

**Nota:** Este documento es un resumen con ejemplos del programa oficial de la RFEJYDA

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1)

En una situación de peligro, tenemos que tener en cuenta factores a considerar, las mejores pautas a seguir y la utilización de las técnicas más adecuadas. Y tener siempre en cuenta “La legítima defensa”.

El Código Penal en el artículo 20.4 considera justificada una acción y establece la exención de responsabilidad criminal al que “obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurran los requisitos siguientes”:

1. **Agresión ilegítima.** En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes. En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquélla o éstas.
  2. **Necesidad racional** del medio empleado para impedirlo o repelerlo.
  3. **Falta de provocación** suficiente por parte del defensor.
- **Factores a considerar**
    - Grado de peligrosidad.  
Tenemos que evaluar el posible peligro y alcance de una agresión recibida. No es lo mismo un empujón que una patada.
    - Número de atacantes.  
Ver el número de atacantes, para no dar la espalda a ninguno o no dejarnos acorralar en una esquina.
    - Ataque con o sin armas.  
Desde un principio debemos de indagar el posible porte y utilización de algún arma, (obvio: Cuchillo, palo, etc.)(Menos obvio: Llaves, bolígrafo, monedas, Etc.).
    - Lugar, ambiente y horario.  
El factor del lugar, es un factor muy importante ya que no es lo mismo una agresión a las doce del mediodía que a las doce de la noche, lo mismo que no es la misma consideración si estas en un lugar con mucha gente que un lugar solitario.
  - **Pautas a seguir**

Los entrenamientos en el *Dojo*, nos tienen que servir para las pautas que desarrollaremos en una agresión, porque el entrenamiento diario nos prepara (vacuna) para las situaciones de estrés que nos provoca dicha situación.

    - Mantener la máxima concentración en el momento del ataque y defensa.
    - Preparación para la sorpresa.  
Estar preparado para cualquier cosa, lo inesperado, concentrado en la situación, siendo consciente de todo lo que nos rodea.
    - Anticipación al acontecimiento.  
Adelantarse a las acciones de una posible agresión, siempre minimizando los riesgos
    - Actuar a pesar del dolor.  
Ser contundente en las defensas, y a pesar del dolor seguir actuando, siempre hará dudar al agresor de la eficacia de su ataque.
  - **Utilización de conocimientos técnicos**

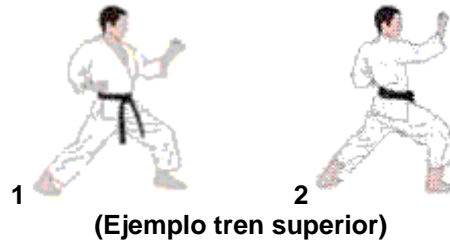
Los conocimientos técnicos que se utilizarán en la defensa de una agresión siempre serán directamente proporcionales al grado de entrenamiento (tiempo de entrenamiento, conocimientos adquiridos).

    - Guardar distancia ideal.  
Mantener la distancia que nos convenga para la realización de la técnica adecuada, elegida por nosotros
    - Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.  
El mantener la tranquilidad nos permite pensar y reaccionar más rápido.

- Golpear siempre primero y con KIAI.  
La utilización del *Kiai*, es un arma que se tiene que entrenar para conseguir concentrar nuestro cuerpo en la acción de defensa y desconcentrar al agresor.
- Terminación de la defensa con el control del arma en nuestro poder.  
Siempre es imperativo el desarme y control del arma en nuestro poder, para poder invertir las tornas, usar el arma para defendernos en contra del atacante.

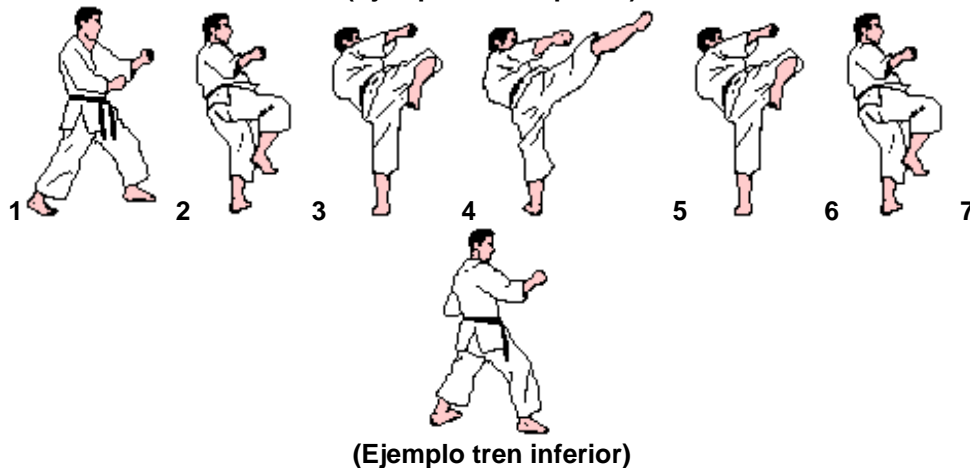
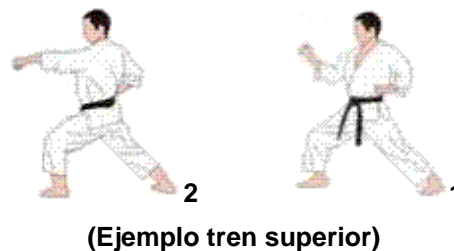
## KEAGE (Ascendente)

Son Atemis cuya trayectoria es ascendente.



## KEKOMI (Penetrante)

Son Atemis en los que prima el poder de penetración en el momento del impacto.



## KEBANASHI (Percutante)

Son Atemis que se realizan utilizando el menor tiempo posible en el momento de impacto, su realización se podría decir que es en forma de látigo.



(Ejemplo tren superior)



(Ejemplo tren inferior)

## BASES Y DEFENSAS DE KANSETSU WAZA: Control, Palancas, Puntos de apoyo

### Bases de Kansetsu Waza

Entendemos por luxación (Kansetsu waza), la aplicación de una técnica de palanca sobre el codo de Uke con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación.

Al igual que en inmovilizaciones o estrangulaciones, lo primero que debemos tener es un buen **control** del cuerpo de Uke y desde ahí, podemos aplicar una técnica de luxación ayudándonos con cualquier parte de nuestro cuerpo para hacer **palanca** sobre su articulación.

No deben darse tirones bruscos, ya que podría producirse alguna lesión.

Cuando Uke abandone, golpeando dos o más veces sobre el tatami, sobre nosotros, sobre él mismo o gritando "Maitta", debemos soltarle inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular ni de elasticidad muscular y aunque a nosotros nos parezca que no luxamos aún, podría darse el caso de estar haciendo bastante daño a nuestro Uke.

En Jiu-Jitsu de competición está permitido luxar prácticamente todas las articulaciones del cuerpo, menos dedos de manos y pies, columna vertebral, cuello y luxaciones de rodilla o tobillo con giro.

Puntos a estudiar y desarrollar para realización de las luxaciones:

- CONTROL
- PALANCAS
- PUNTOS DE APOYO

## **Defensas de Kansetsu Waza**

Para salir o escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo y efectuar movimientos de giro para poder escapar.

No conviene aguantar las luxaciones, por muy fuertes que pensemos que estamos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, Uke puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados.

Puntos a estudiar y desarrollar para las salidas de las luxaciones:

- EVITAR EL CONTROL POR PARTE DEL CONTRARIO
- PROVOCAR EL DESEQUILIBRIO DEL CONTRARIO
- QUITAR PUNTOS DE APOYO

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN SUPERIOR

#### Ura Tsuki

Puñetazo frontal sin girar el puño (con el dorso hacia el suelo).



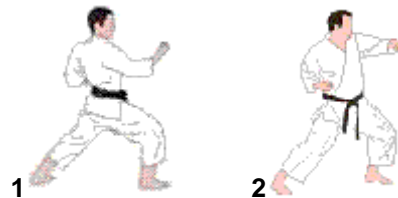
#### Age Tsuki

Puñetazo ascendente (Upercut).



#### Mawashi Tsuki

Puñetazo circular.



### TREN INFERIOR

#### Ura Mawashi Geri

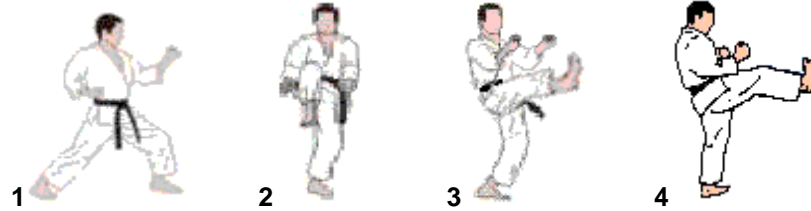
Patada de revés circular.



## UKE WAZA (BLOQUEOS)

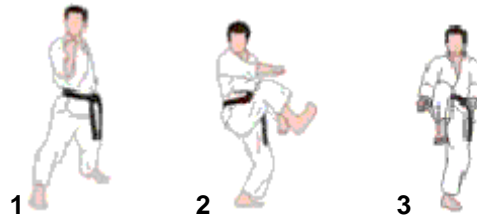
### MIKAZUKI GERI UKE

Bloqueo con la pierna en abanico.



### ASHIBO UKE

Bloqueo con la tibia.



## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### ASHI WAZA

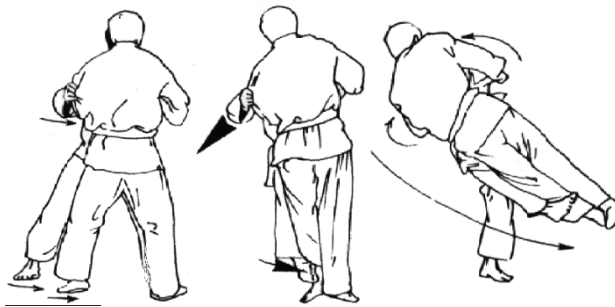
#### De Ashi Harai

Barrido al pie adelantado.



#### Okuri Ashi Harai

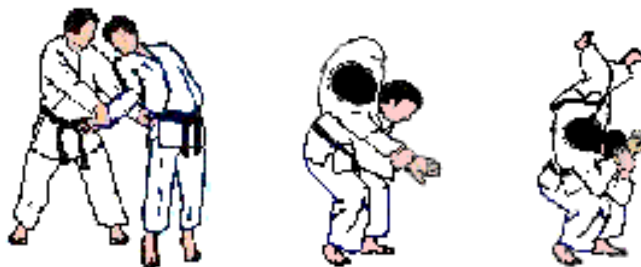
Barrido a los dos pies.



### KOSHI WAZA

#### Koshi Nage

Proyección con la cadera.





## TE WAZA

### Irimi Nage

Proyección entrando (al choque).



(Directo)



(En giro)

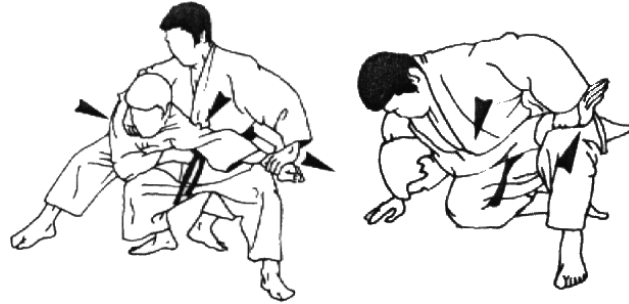


## KATAME WAZA (CONTROLES)

### KANSETSU WAZA

#### Hara Gatame

Luxación del codo con el abdomen.



### SHIME WAZA

#### Okuri Eri Jime

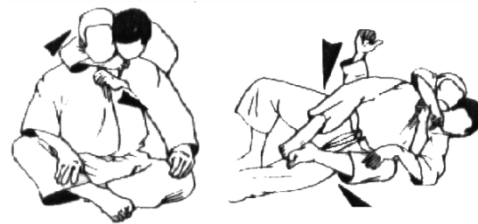
Estrangulación con las dos solapas.



(De pie)



(Posición de las manos)



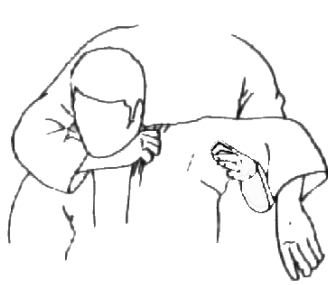
(En el suelo)

## Kata Ha Jime

Estrangulación controlando el hombro.



(De pie)



(Posición de las manos  
suelo)



(En el

## NE WAZA (SUELO)

### **TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICIÓN APLICAR: Atemis, Presiones, Pellizcos, Volteos, Controles**

Consiste en que Tori realice sobre Uke: Atemis (golpes), presiones y pellizcos (sobre los puntos vitales), volteos (formas de girar) y controles (luxaciones y estrangulaciones), desde cualquier posición en el suelo.

#### **Ejemplos de posiciones:**

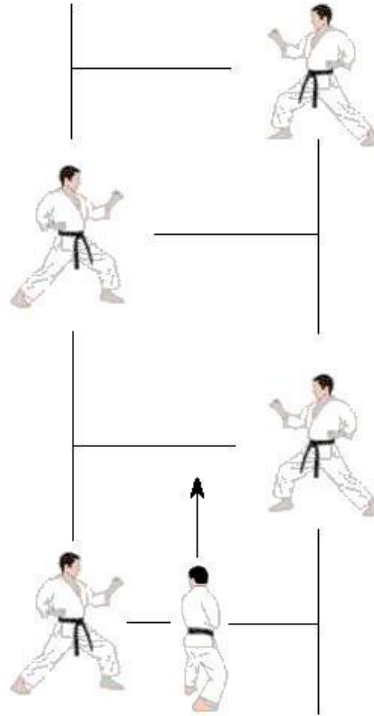
- Posición Kesa (cogida por Tori o por Uke).
- Posición Tate (cogida por Tori o por Uke).
- Posición Yoko(cogida por Tori o por Uke).
- Posición Kami (cogida por Tori o por Uke).
- Uke entre las piernas de Tori.
- Tori entre las piernas de Uke.
- Uke en cuadrupedia.

## BUNKAI (APLICACIÓN)

### PASILLO DE COMBATE

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios situados a los laterales de Tori, uno después de otro (normalmente evitando que dos Ukes queden enfrentados).

De esta manera todos los ataques vendrán desde los laterales de Tori. Cuando Tori acaba su trabajo con el primer Uke, avanza por el “pasillo” hasta recibir el ataque del segundo Uke, y así hasta terminar en el otro extremo del “pasillo”.



### DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO: Laterales, Por la espalda

Consiste en realizar defensas (con una técnica o encadenando varias) ante ataques de Uke mediante estrangulaciones con brazo laterales (= abrazo al cuello lateral o frontal) y estrangulaciones con brazo por la espalda.

#### Ejemplos de ataques:

- Abrazo al cuello por el costado izquierdo.
- Abrazo al cuello frontal.
- Hadaka Jime por la espalda.
- Okuri Eri Jime por la espalda.
- Kata Ha Jime por la espalda.
- Sode Guruma Jime por la espalda.
- Etc.

## KATA

### Omote Jitsu No Kata

El punto importante a tener en cuenta en todo este Kata es la reacción de Tori ante la acción de Uke.

Tori y Uke:

- Tori a la derecha de Joseki.
- En Choku Ritsu, a una distancia aproximada de 3,5 m.
- Ambos miran hacia Joseki, saludan y Tori dice "Omote Jitsu No Kata" Fuerte y claro. (no gritando).
- Los dos giran y se miran entre ellos, se saludan y abren kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho, en "Heiko Dachí").
- Dan un segundo paso, quedando más cerca que en otros Katas.

#### 1ª Acción:

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

#### 1ª Reacción:

- Tori avanza el pie izquierdo realizando Hidari Nagashi Uke y golpea con Migi Haito Uchi al cuello de Uke (Kiai).

#### Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachí con Migi Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

#### 2ª Acción:

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante).

#### 2ª Reacción:

- Tori avanza el pie derecho realizando Migi Nagashi Uke y golpea con Hidari Teisho Uchi a la cara de Uke (Kiai).

#### Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

### **3ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante).

### **3ª Reacción:**

- Tori avanza un paso con el pie izquierdo en diagonal y bloquea con Migi Shuto Uke, haciendo Mae Migi Mawari Sabaki.
- Controla con las dos manos la muñeca izquierda de Uke, realizando Migi Sankyo y pasando por debajo.
- Tori termina de frente a Uke en Jigo Tai.
- Realiza Hara Gatame controlando con la mano derecha el muslo derecho de Uke.

### **Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachi con Migi Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

### **4ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna izquierda delante).

### **4ª Reacción:**

- Tori da un paso en diagonal derecha y envuelve el brazo izquierdo de Uke con su brazo derecho.
- Tira de la muñeca izquierda de Uke con la mano izquierda y queda en Jigo Tai para realizar luxación Hidari Ude Garami a la espalda de Uke.
- Uke abandona en la pierna derecha de Tori que permanece en Jigo Tai.

### **Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachi con Hidari Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachi (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachi, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

#### **5ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

#### **5ª Reacción:**

- Tori avanza el pie izquierdo realizando Migi Shuto Uke desequilibrando a Uke.
- Coloca la pierna derecha detrás de Uke realizando Migi Hadaka Jime.
- Uke abandona con pie derecho.
- Tori deja caer a Uke saliendo por el hombro izquierdo de Uke.

#### **Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachí con Migi Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

#### **6ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante).

#### **6ª Reacción:**

- Tori avanza el pie derecho realizando Migi Nagashi Uke.
- La mano izquierda pasa por debajo de la axila izquierda agarrando la solapa izquierda de Uke, abre la solapa y pasa la mano derecha alrededor del cuello introduciendo el pulgar en la solapa izquierda.
- Cambia la mano izquierda a la otra solapa realizando Migi Okuri Eri Jime, colocando la frente en la nuca de Uke y pierna derecha delante.
- Uke abandona con el pie derecho.
- Tori deja caer de espaldas a Uke, saliendo por el hombro izquierdo de Uke.

#### **Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.



#### **7ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede pie izquierdo, realizando Migi Shuto Uke, quedando en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante).

#### **7ª Reacción:**

- Tori avanza el pie izquierdo en diagonal realizando Migi Shuto Uke, desequilibrando a Uke.
- Pasa el brazo derecho al cuello atrayendo a Uke y proyecta con Migi Osoto Otoshi,
- Finaliza golpeando Tsuki con la mano izquierda (Kiai).

#### **Tori y Uke se colocan en posición Migi Hanmi Zenkutsu Dachí con Migi Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna derecha. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.

#### **8ª Acción:**

- Uke frente a Tori, retrocede el pie derecho y realizando Hidari Shuto Uke quedando en Hidari Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna izquierda delante).

#### **8ª Reacción:**

- Tori avanza el pie derecho en diagonal realizando Hidari Shuto Uke.
- Agarra con la mano izquierda la muñeca izquierda y la mano derecha agarra sobre el hombro izquierdo de Uke.
- Desequilibra a Uke hacia atrás y proyecta con Migi Ko Shoto Gari, barriendo con el empeine en el gemelo de Uke
- Golpea Tsuki con la mano derecha (Kiai).

#### **Tori y Uke se colocan en posición Hidari Hanmi Zenkutsu Dachí con Hidari Shuto Uke.**

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachí (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachí, pasando a posición Shizentai (postura natural) recogiendo pierna izquierda. Tori Hace lo mismo inmediatamente que Uke inicia el abandono de la guardia.
- Tori se desplaza a la posición de inicio, Uke hace lo mismo.
- Cierran Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saludan entre sí.
- Tori y Uke miran hacia Joseki, y saludan.

----- Fin de Omote Jitsu No Kata -----