

## Naranja (4º kyu)



<b><u>KIHON</u></b> <b><u>(FUNDAMENTOS)</u></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>
	<b>Tandoku Renshu</b>	
	<b>Fusegi Kata</b> ( <i>movimientos básicos de defensa</i> )	
	<b>Kuzushi</b> <b>Tsukuri</b> <b>Kake</b>	
	<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><u>ATEMI WAZA</u></b> <b><u>(GOLPES)</u></b>	<b>Tren superior:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Uraken</li> <li>· Empi</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><u>UKE WAZA</u></b> <b><u>(BLOQUEOS)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jyodan Uke</li> <li>· Nagashi Uke</li> <li>· Shuto Uke</li> </ul>	
<b><u>NAGE WAZA</u></b> <b><u>(PROYECCIONES)</u></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><u>KATAME WAZA</u></b> <b><u>(CONTROLES)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ude Gatame</li> <li>· Waki Gatame</li> </ul>	
<b><u>NE WAZA</u></b> <b><u>(SUELO)</u></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>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Atemis: Uke en el suelo</li> <li>· Tori en pie</li> </ul>	
<b><u>BUNKAI</u></b> <b><u>(APLICACIÓN)</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hilera de combate</li> <li>· Defensa contra agarres de solapa</li> </ul>	
<b><u>KATA</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Shintai Jitsu No Kata</li> </ul>	

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

Revisado por: **Javier Parreño Alonso** (3º Dan de Jiu-Jitsu)

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

## KIHON (FUNDAMENTOS)

### SHISEI

(Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

#### Kokutsu Dachi

(Postura atrasada)

Esta posición es defensiva contra ataques frontales de Atemi. La distribución del peso es el 70% sobre la pierna atrasada y el 30% sobre la pierna adelantada. Los talones están alineados. La columna vertebral recta, perpendicular al suelo.

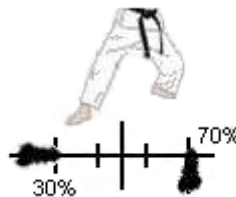
Hay que tener mucho cuidado de no sacar los glúteos ni dejar caer la parte superior en una u otra dirección. Si faltara flexibilidad a nivel del tobillo se hará difícil flexionar la pierna atrasada y esto normalmente resultará en que se asomen los glúteos. El pie adelantado está suavemente posado sobre el suelo sobre los dedos y no el talón. La pierna de atrás es el centro de gravedad. El cuerpo y la cadera van en posición hanmi, o sea de semi-lateral, 45 grados con respecto a la línea formada por los talones. La distancia entre los pies debe ser la misma que en Zenkutsu Dachi.

Al avanzar nunca se debe caer sobre los talones.

Existe una variación de esta posición que podemos ver en el Geri Jitsu No Kata en el segundo movimiento. Cumple las características ya mencionadas pero se podría decir que es un Zenkutsu Dachi al revés.

- El peso se reparte un 70% pierna atrasada y el 30% pierna adelantada.
- Se dobla la rodilla de la pierna que se dirige hacia atrás mientras que la pierna adelantada queda estirada.
- Los talones están alineados.
- La cadera se baja y la espalda se mantiene recta en una posición oblicua al frente.

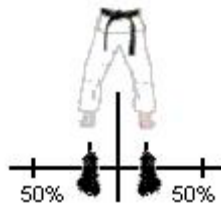
El talón del pie adelantado, se coloca hacia Uke. Esta posición es defensiva contra ataques frontales de Atemi. Esta posición se utiliza para evitar un ataque, alejándose de éste sin tener que cambiar los pies de sitio.



## Heiko Dachi

(Postura de espera. Pies Paralelos)

Los talones están separados la misma anchura de las caderas y los pies paralelos, el peso se reparte en un 50%. Las rodillas se doblan ligeramente hacia adelante, la parte inferior del abdomen queda tensa y la parte superior del cuerpo se pone recta y perpendicular con respecto al suelo. Es una posición energética y potente de ejecución. Es defensiva y de ataque en cualquier dirección.



## UKEMI

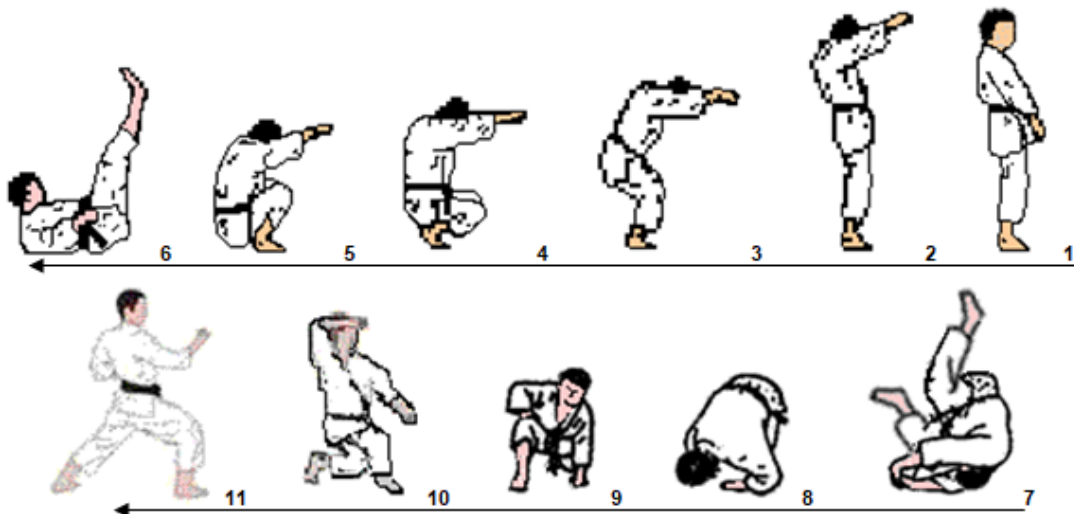
(Ver Cinturón Amarillo - Fundamentos).

### Ushiro Mawari Ukemi

(Caída hacia atrás rodando)

Esta caída es hacia atrás en dirección de la espalda, pero añadiendo un giro e incorporándose pasando por la posición "Taka Kyoshi No Gamae".

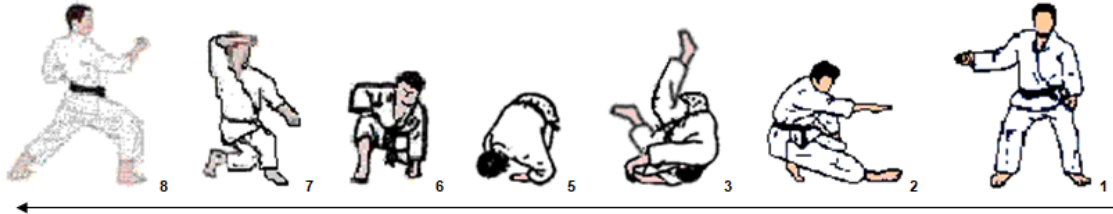
- Cuando queremos girar sobre el hombro derecho la cabeza la inclinaremos a la izquierda, esto es importantísimo para evitar lesiones cervicales irreparables.
- El giro se realiza desde la cadera izquierda hasta el hombro derecho.
- Para evitar lesión en los dedos del pie derecho, conviene que se apoye la base de los mismos.
- Es conveniente que la rodilla no impacte directamente contra el suelo porque puede producir una lesión seria.



## Yoko Mawari Ukemi (Caída lateral rodando)

(Migi o Hidari). Esta caída es hacia el lateral, pero añadiendo un giro e incorporándose pasando por la posición "Taka Kyoshi No Gamae".

- Cuando queremos girar sobre el hombro derecho la barbilla la pegaremos al pecho, esto es importante para evitar lesiones cervicales.
- El giro se realiza desde la cadera derecha hasta el hombro derecho, hombro izquierdo.
- Para evitar lesión en los dedos del pie, conviene que se apoye la base de los mismos.



## TRABAJOS SOBRE: POSICIÓN, POTENCIA, PRECISIÓN

Son los trabajos de entrenamiento para la perfección en los Atemis.

### Posición

La adquisición de una forma correcta y equilibrada es fundamental para el perfeccionamiento de la técnica individual.

Como término de identificación, debe de ser considerada con respecto a la parte inferior del cuerpo. Para técnicas que son precisas e invariables, y que han de ejecutarse con fuerza eficaz y suavidad uniforme, la posición debe ser enérgica, capaz y estable.

La parte superior del cuerpo se mantendrá, en todo momento, en línea perpendicular al nivel de las caderas y al suelo. Las articulaciones no estarán tensas ni se ejercerá más fuerza que la que sea necesaria para ejecutar cada técnica y la posición sea relajada.

### Precisión

Si buscamos la precisión en los Atemis, no pueden ser efectivos sin control. La velocidad y la fuerza aumentan utilizando la unión de la potencia y de la reacción. Para conseguir esto se necesita un conocimiento completo de la dinámica del movimiento y su aplicación.

### Potencia

Si concentramos la energía de todo nuestro cuerpo, no solo la de nuestros brazos o piernas en el punto de impacto conseguiremos la potencia en Atemi.

Para la adquisición de la potencia, necesitamos que al inicio del movimiento la concentración sea relajada, pasando a la máxima concentración en el momento del impacto y volviendo a relajar inmediatamente después del impacto.

## TANDOKU RENSHU

Es el estudio solo, sin compañero, de ejercicios o técnicas 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.

Entre estos trabajos podemos destacar:

- Movimientos básicos de defensa
- Utilización de piernas
- Utilización de brazos

## KUZUSHI

Es el desequilibrio que necesitamos provocar en nuestro oponente para poder ejecutar cualquier tipo de técnica lo más eficazmente posible.

Mediante estas acciones tenemos que conseguir que la línea de gravedad recaiga fuera del área de sustentación. La forma más fácil de desequilibrar a una persona es cuando se está moviendo, ya que, aunque realice movimientos inconscientes para equilibrarse, mediante el Kuzushi trataremos de acentuar su desequilibrio de forma que le sea imposible recuperarlo.

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 la colocación, tanto de Uke como de Tori, en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que Uke no pueda defenderse. Tori debe buscar 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, 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.

Puntos a estudiar y desarrollar para el estudio de las inmovilizaciones:

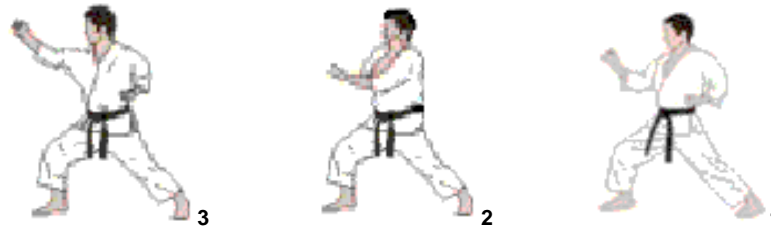
- Control
- Puntos de apoyo
- Anticipación
- Movilidad
- Posición superior
- Posición inferior

## ATEMI WAZA (GOLPES)

### TREN SUPERIOR

#### Uraken

Puñetazo del revés.



(circular)



(frontal)

#### Empi

Golpe con el codo.



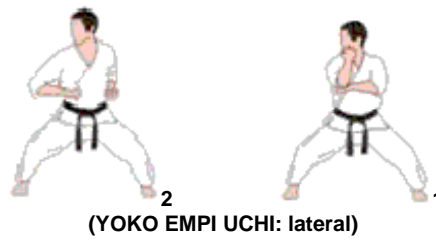
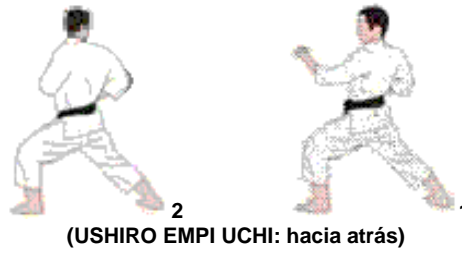
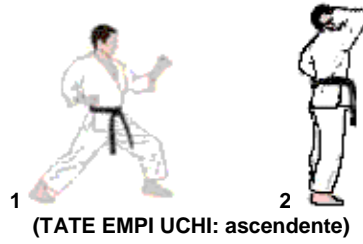
(MAE EMPI UCHI: frontal)



(MAWASHI EMPI UCHI: circular)



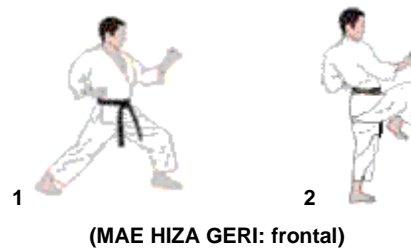
(OTOSHI EMPI UCHI: hacia abajo)



## TREN INFERIOR

### Hiza Geri

Golpe con la rodilla.





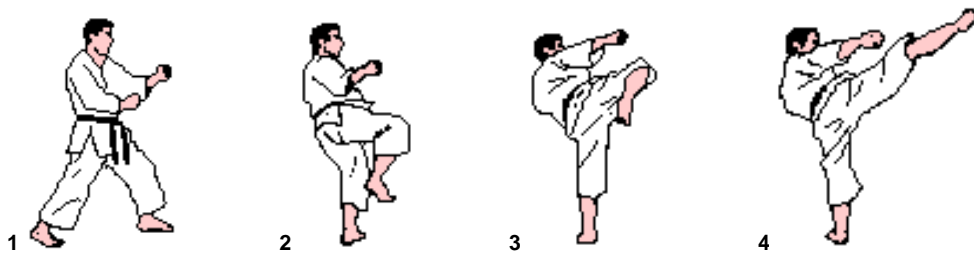
### Yoko Geri

Patada lateral.



### Mawashi Geri

Patada lateral.



## UKE WAZA (BLOQUEOS)

### JYODAN UKE

Bloqueo ascendente con el lateral externo del antebrazo.



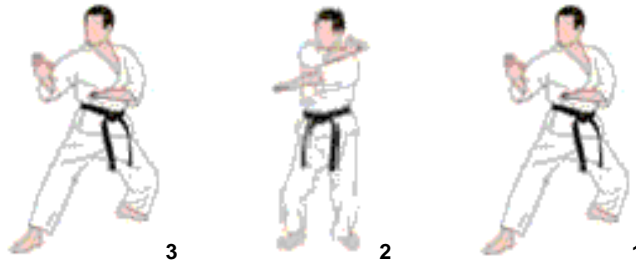
### NAGASHI UKE

Bloqueo deslizante con la palma de la mano.



### SHUTO UKE

Bloqueo con el canto externo de la mano.

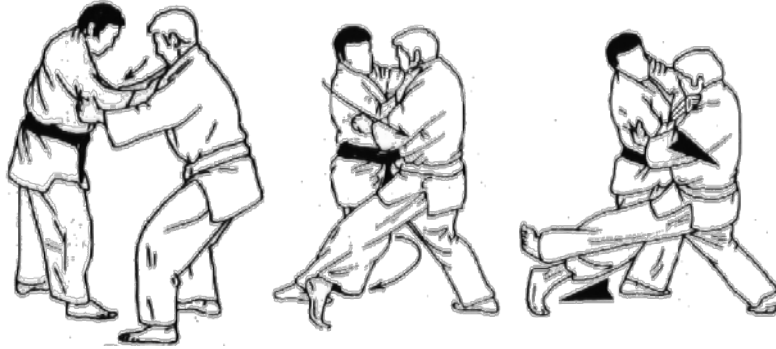


## NAGE WAZA (PROYECCIONES)

### ASHI WAZA

#### O Uchi Gari

Gran siega por el interior.



#### Ko Soto Gari

Pequeña siega por el exterior.

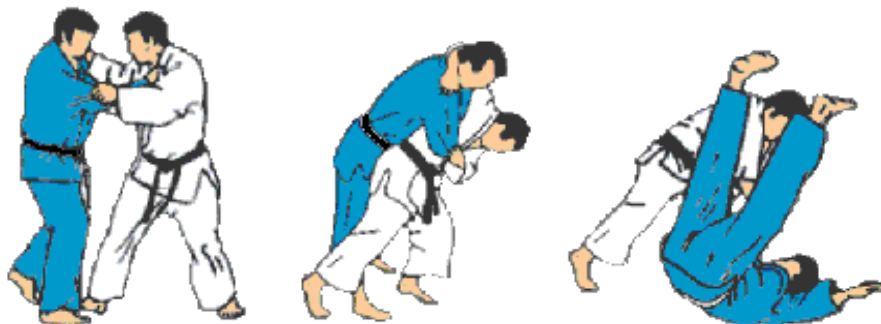
Se puede hacer con la planta del pie o con la tibia.



### KOSHI WAZA

#### Kubi Nage

Proyección por el cuello.



**O Goshi**  
Gran cadera.



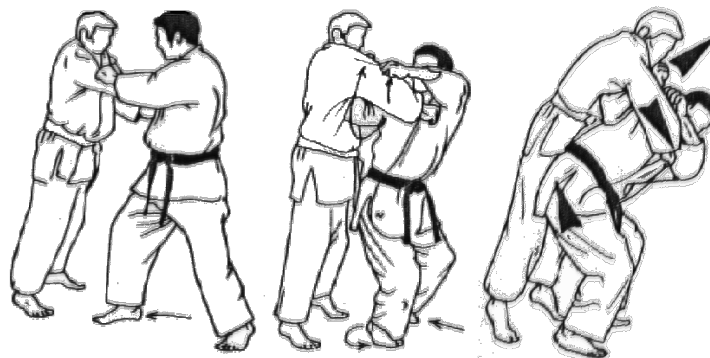
**TE WAZA**

**Seoi Nage**

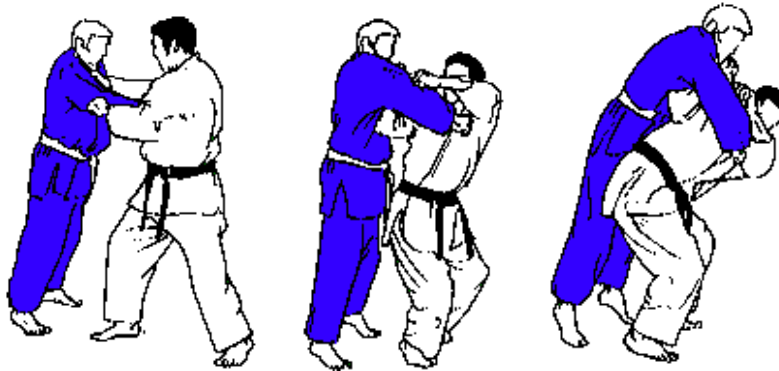
Proyección cargando sobre la espalda.



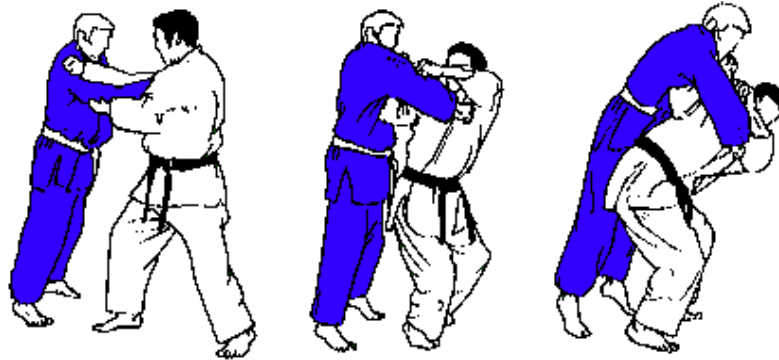
(IPPON SEOI NAGE: por un punto)



(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).
- Yoko Geri, 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.

## KATA

### SHINTAI JITSU NO KATA

Tori:

- De frente a Joseki en posición Choku Ritsu.
- Saluda y dice “Shintai Jitsu No Kata” Fuerte y claro. (no gritando).
- Abre el kata (avanzando pie izquierdo y luego derecho en “Heiko Dachí”).

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

- Realiza **Migi Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo y adsorbiendo; y realiza bloqueo con **Migi Shuto Uke**.

#### 2º Movimiento:

- Tori gira la cabeza hacia la izquierda y al ver un ataque (imaginario) desde esa dirección retrocede hacia la derecha en **Hidari Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante) adsorbiendo y realiza bloqueo con **Hidari Uchi Uke**.

#### 3er Movimiento:

- Gira de la cabeza hacia la espalda por encima del hombro derecho y, al ver un ataque (imaginario) por la espalda, el pie izquierdo se desplaza en línea con el pie derecho, se gira hacia la derecha a la vez que pasamos pie derecho a la línea en la que estaba el pie izquierdo.
- Al girar adsorbe realizando bloqueo de **Hidari Soto Uke** en **Migi Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna derecha delante).

#### 4º Movimiento:

- Gira la cabeza hacia la izquierda y, al ver un ataque de patada (imaginario), desplaza hacia atrás la pierna derecha adsorbiendo en **Hidari Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo de **Hidari Gedan Barai**.

#### 5º Movimiento:

- Se desplaza avanzando en **Ayumi Ashi** (desplazamiento natural) para ponerse en posición **Migi Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna derecha delante) y realiza bloqueo con **Migi Nagashi Uke**.

#### 6º Movimiento:

- Se desplaza avanzando, **Ayumi Ashi** (desplazamiento natural) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y bloqueo con **Hidari Nagashi Uke**.

#### 7º Movimiento:

- Se desplaza avanzando en **Tsugi Ashi** (un pie sigue al otro) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo con **Hidari Shuto Uke**.

#### 8º Movimiento:

- Se desplaza retrocediendo en **Tsugi Ashi** (un pie sigue al otro) para ponerse en posición **Hidari Zenkutsu Dachí** (guardia abierta con pierna izquierda delante) y realiza bloqueo con **Hidari Jodan Uke**, haciendo **Kiai**.
- Tori abandona la posición de “Zenkutsu Dachí”, pasando a posición “Shizentai”.
- Cierra Kata (retrocediendo pie derecho y luego izquierdo). Saluda a Joseki