



GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	CINTURÓN NEGRO	CINTURÓN NEGRO 1 ^{er} DAN	CINTURÓN NEGRO 2 ^o DAN
KIHON (FUNDAMENTOS)	UCHI KOMI	KAKARI GEIKO KYUSHO: PUNTOS VITALES	PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (ANEXO 2) TRABAJO CON OBJETOS CONTUNDENTES
ATEMI WAZA (GOLPES)	GEDAN GERI	DEDOS Y FALANGES ATAMA WAZA	TRABAJO DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: DIRECTOS CIRCULARES GANCHOS OBLIQUOS
UKE WAZA (BLOQUEO)	SOKUTEI OSAE UKE	SOKUTO OSAE UKE	ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: LATERALES OBLIQUOS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	UKI OTOSHI	KATA GURUMA MOROTE GARI UKI GOSHI DE ASHI BARAI SASAE TSURI KOMI ASHI	UCHI MATA HANE GOSHI URA NAGE SUMI GAESHI YOKO GURUMA TANI OTOSHI MAKIKOMI TOMOE NAGE
KATAME WAZA (CONTROLES)	HIZA GATAME	MUNE GATAME	GOKYO TSUKOMI JIME ASHI KANSETSU GATAME KATA TE JIME
NE WAZA (SUELO)	DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS	KUZURE DE CONTROLES	FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO
BUNKAI (APLICACIÓN)	DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO	RANDORI TOTAL	DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS
KATA	OMOTE JITSU NO KATA	UDE ATE JITSU NO KATA	ASHI ATE JITSU NO KATA

ANEXO - 2

KIHON:
PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS

1. Considerar las pautas de actuación del enfrenamiento individual.
2. Ceder en un principio para inmediatamente para realizar un ataque contundente.
3. Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural.
4. Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios.
5. Utilizaremos cualquier objeto que llevemos a mano, para lanzarlo al rostro de los adversarios.
6. Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes.
7. Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina.



GOKYO OFICIAL DE JIU - JITSU

	CINTURÓN NEGRO 3 ^{er} DAN	CINTURÓN ROJO NEGRO 4 ^{er} DAN	CINTURÓN ROJO NEGRO 5 ^{er} DAN
KIHON (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARMA BLANCA GO NO SEN WAZA	RENKO HO: FORMAS DE CONDUCCIÓN	APLICACIONES DINÁMICAS DE GO NO SEN WAZA
ATEMI WAZA (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI	YAMA TSUKI
UKE WAZA (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	KAKIWAKE UKE SUKUI UKE	KAKETE KUZURE ASHI BO UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	O SOTO GURUMA KIBISHI GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	YAMA ARASHI DAKI WAKARE HIRIKOMI GAESHI
KATAME WAZA (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	SODE GURUMA JIME RYOTE JIME SANKAKU JIME	TE GATAME SANKAKU GATAME
NE WAZA (SUELO)	DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS	TOKUI WAZA
BUNKAI (APLICACIÓN)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	TOKUI WAZA	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO
KATA	TAMBO JITSU NO KATA	TANTO DORI JITSU NO KATA	KIME NO KATA