

**GOKYO**

**DE**

**JIU - JITSU**

**2015**

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	5° KYU - AMARILLO	4° KYU - NARANJA	3° KYU - VERDE
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	<b>REI:</b> ZA REI RITSU REI <b>SHISEI:</b> SHIZENTAI JIGOTAI SHIKO DACHI ZENKUTSU DACHI SEIZA CHOKU RITSU <b>SHINTAI:</b> TSUGGI ASHI AYUMI ASHI TAI SABAKI <b>KUMIKATA</b> <b>UKEMI:</b> USHIRO, YOKO MAE, MAE MAWARI	<b>SHISEI:</b> KOKUTSU DACHI, HEIKO DACHI <b>UKEMI:</b> USHIRO MAWARI, YOKO MAWARI <b>TRABAJOS SOBRE:</b> POSICION, POTENCIA, PRECISION <b>TANDOKU RENSHU</b> <b>FUSEGUI KATA:</b> MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA <b>KUZUSHI</b> <b>TSUKURI</b> <b>KAKE</b> <b>BASES DE OSAE WAZA:</b> ANTICIPACION, MOVILIDAD, PUNTOS DE APOYO, UTILIZACION DEL PESO DEL CUERPO	<b>NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:</b> JYODAN CHUDAN GEDAN <b>SHISEI:</b> NEKO ASHI DACHI <b>SOTAI RENSHU</b> <b>KIAI</b> <b>RANDORI</b> <b>SHIAI</b> <b>RENRAKU WAZA</b> <b>KUZURE DE KUMIKATA</b> <b>PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA:</b> GIRO SEPARACION DESEQUILIBRIO
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	<b>MAE TSUKI</b> <b>OI TSUKI</b> <b>GYAKU TSUKI</b> <b>MAE GERI</b> <b>OI GERI</b>	<b>URAKEN</b> <b>EMPI</b> <b>HIZA GERI</b> <b>YOKO GERI</b> <b>MAWASHI GERI</b>	<b>TATE TSUKI</b> <b>HAITO UCHI</b> <b>SHUTO UCHI</b> <b>TEISHO UCHI</b> <b>USHIRO GERI</b> <b>KAKATO GERI</b>
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	<b>GEDAN BARAI</b> <b>SOTO UKE</b> <b>UCHI UKE</b>	<b>JYODAN UKE</b> <b>NAGASHI UKE</b> <b>SHUTO UKE</b>	<b>UDE UKE</b>
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	<b>O SOTO OTOSHI</b> <b>UKI GOSHI</b> <b>KOSHI GURUMA</b>	<b>O UCHI GARI</b> <b>KO SOTO GARI</b> <b>KUBI NAGE</b> <b>O GOSHI</b> <b>SEOI NAGE</b>	<b>TAI OTOSHI</b> <b>USHIRO KIRI OTOSHI</b> <b>KO SOTO GAKE</b> <b>HIZA GURUMA</b> <b>KO UCHI GARI</b>
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	<b>IKKYO</b> <b>KOTE GAESHI</b>	<b>UDE GATAME</b> <b>WAKI GATAME</b>	<b>SANKYO</b> <b>NIKYO</b> <b>KUZURE KOTE GAESHI</b> <b>KANUKKI GATAME</b> <b>HADAKA JIME</b>
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	<b>POSICIONES BÁSICAS:</b> KESA KAMI YOKO TATE	<b>HON KESA GATAME</b> <b>KAMI SHIHO GATAME</b> <b>YOKO SHIHO GATAME</b> <b>TATE SHIHO GATAME</b> <b>ATEMIS:</b> UKE EN EL SUELO TORI EN PIE	<b>KATA GATAME</b> <b>KUZURE KESA GATAME</b> <b>KUZURE KAMI SHIHO GATAME</b> <b>TORI EN EL SUELO Y UKE EN PIE:</b> ATEMIS DERRIBOS <b>SEME KATA:</b> MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	<b>MANO A MANO EN 360°</b> <b>DEFENSA EN 360° CONTRA:</b> EMPUJONES AGARRES ESTRANGULACIONES	<b>HILERA DE COMBATE</b> <b>DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA</b>	<b>TRIANGULO DE COMBATE Y VARIANTES</b> <b>DEFENSA CONTRA AGARRES Y ABRAZOS POR LA</b> <b>ESPALDA</b> <b>RANDORI PARCIAL</b>
<b>KATA</b>	<b>TSUKI JITSU NO KATA</b>	<b>SHINTAI JITSU NO KATA</b>	<b>GERI JITSU NO KATA</b>  <b>KATAME JITSU NO KATA</b>

# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	2º KYU – AZUL	1º KYU - MARRÓN	
<b>KIHON (FUNDAMENTOS)</b>	<b>CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ARMAS NATURALES YAKU SOKU GEIKO BASES Y DEFENSA DE SHIME WAZA:</b> CONTROL DESEQUILIBRIO PUNTOS DE APOYO	<b>PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO (Anexo 1)</b> <b>KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA:</b> CONTROL PALANCAS PUNTOS DE APOYO	<h2 style="text-decoration: underline;">ANEXO – 1</h2>  <b>KIHON: PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Factores a considerar:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Grado de Peligrosidad.</li> <li>2. – Número de atacantes.</li> <li>3. – Ataque con ó sin armas.</li> <li>4. – Lugar, ambiente y Horario.</li> </ol> </li>  <li>• <u>Pautas a seguir:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Preparación para la sorpresa.</li> <li>b) Anticipación al acontecimiento.</li> <li>c) Actuar a pesar del dolor.</li> </ol> </li> </ol> </li>  <li>• <u>Utilización de Conocimientos Técnicos:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Guardar distancia ideal.</li> <li>b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.</li> <li>c) Golpear siempre primero y con KIAI.</li> <li>d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.</li> </ol> </li> </ul>
<b>ATEMI WAZA (GOLPES)</b>	<b>KAGI TSUKI TETSUI UCHI MIKAZUKI GERI</b>	<b>URA TSUKI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI URA MAWASHI GERI</b>	
<b>UKE WAZA (BLOQUEO)</b>	<b>MOROTE UKE JUJI UKE</b>	<b>MIKAZUKI GERI UKE ASHI BO UKE</b>	
<b>NAGE WAZA (PROYECCIONES)</b>	<b>O SOTO GARI SUKUI NAGE TSURI GOSHI TSURI KOMI GOSHI HARAI GOSHI SHIHO NAGE</b>	<b>DE ASHI HARAI OKURI ASHI HARAI KOSHI NAGE IRIMI NAGE</b>	
<b>KATAME WAZA (CONTROLES)</b>	<b>KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME UDE GARAMI KATA JUJI JIME GYAKU JUJI JIME NAMI JUJI JIME</b>	<b>OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME</b>	
<b>NE WAZA (SUELO)</b>	<b>CONTROLES SOBRE UKE. TORI EN PIE UKE EN SUELO</b>	<b>TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICION APLICAR:</b> ATEMI PRESIONES PELLIZCOS VOLTEOS CONTROLES	
<b>BUNKAI (APLICACION)</b>	<b>FIGURAS GEOMÉTRICAS COMBINACIONES DE TÉCNICAS: PIE - SUELO- PIE</b>	<b>PASILLO DE COMBATE DEFENSA CONTRA ESTRANGULACIONES CON BRAZO:</b> LATERAL ESPALDA	
<b>KATA</b>	<b>NAGE JITSU NO KATA</b>	<b>OMOTE JITSU NO KATA</b>	



# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

	C.N. 3º DAN	C.N. 4º DAN	C.N. 5º DAN	C.N. 6º DAN
<b>KIHON</b> (FUNDAMENTOS)	TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA	<b>RENKO HO:</b> FORMAS DE CONDUCCION <b>SHISEI:</b> HANMI GAMAE	<b>APLICACIONES DINAMICAS DE GO</b> NO SEN WAZA	<p><b>1º EL CANDIDATO EXPLICARÁ Y DEMOSTRARÁ EN PRÁCTICA UNA TESINA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minutos de duración.</li> <li>• Exposición completa de la misma.</li> <li>• Se deberá enviar a la R.F.E.J.Y.D.A. con un mes de antelación a la fecha de examen.</li> </ul> <p><b>2º EXPLICACIÓN ORAL Y PRÁCTICA:</b></p> <p>El tribunal preguntará sobre cualquier aspecto relacionado con el examen, debiendo conocer el candidato en profundidad el programa de la R.F.E.J.Y.D.A para 6º Dan.</p>
<b>ATEMI WAZA</b> (GOLPES)	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	<b>YOKO FUMIKOMI</b> YOKO FUMIKIRI	<b>YAMA TSUKI</b>	
<b>UKE WAZA</b> (BLOQUEO)	TETSUI UKE OTOSHI UKE	<b>KAKIWAKE UKE</b> SUKUI UKE	<b>KAKETE</b> KUZURE ASHI BO UKE	
<b>NAGE WAZA</b> (PROYECCIONES)	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	<b>O SOTO GURUMA</b> KIBISHU GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI	<b>YAMA ARASHI</b> DAKI WAKARE HIKIKOMI GAESHI	
<b>KATAME WAZA</b> (CONTROLES)	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	<b>SODE GURUMA JIME</b> RYOTE JIME SANKAKU JIME	<b>TE GATAME</b> SANKAKU GATAME	
<b>NE WAZA</b> (SUELO)	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS AGARRES ABRAZOS ARMAS	<b>TOKUI WAZA</b>	
<b>BUNKAI</b> (APLICACION)	DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	<b>TOKUI WAZA</b>	<b>DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO</b>	
<b>KATA</b>	<b>TAMBO JITSU NO KATA</b> <b>TANTO JITSU NO KATA</b>	<b>NE JITSU NO KATA</b>	<b>KIME NO KATA</b>	



# PROGRAMA OFICIAL DE JIU - JITSU

## C.N. 2º DAN

### UDE ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE BRAZO

**UKE**

- 1.- Migi Oi Tsuki.....Migi O Soto Otoshi.
- 2.- Migi Gyaku Tsuki ..... Migi O Uchi Gari
- 3.- Migi Mawashi Tsuki Avanzando ..... Migi Tai Otoshi.
- 4.- Hidari Mawashi Tsuki Tsuggi Ashi.....Migi Harai Goshi.
- 5.- Migi Tetsui Uchi, Avanzando .....Migi Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Migi Shuto Uchi, Avanzando ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 7.- Migi Uraken Avanzando ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 8.- Migi Age Tsuki en Tsuggi Ashi.....Migi Koshi Guruma.

**TORI**

### ASHI ATE JITSU NO KATA

DEFENSA POR PROYECCION CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PIERNA

**UKE**

- 1.- Migi Oi Geri ..... Ushiro Morote Gari.
- 2.- Hidari Mae Geri..... Ko Soto Gake. Por fuera.
- 3.- Migi Mawashi Geri .....Migi O Uchi Gari.
- 4.- Hidari Mae Mawashi Geri ..... Migi Uchi Mata.
- 5.- Migi Yoko Geri ..... Ushiro Kiri Otoshi.
- 6.- Hidari Mae Yoko Geri ..... Hidari Ko Soto Gari.
- 7.- Migi Mae Ura Mawashi Geri..... Migi Ushiro Goshi.
- 8.- Migi Ushiro Geri..... Ushiro Hidari O Uchi Gari.

**TORI**

## C. N. 3º DAN:

### TAMBO JITSU NO KATA

DEFENSA DE PALO

**UKE**

- 1.- Agarre Mano Dcha. Muñeca Dcha. ....Nikyo con Tambo.
- 2.- Migi Oi Tsuki..... Migi Shoto Uke con Tambo.  
Migi Mawashi Geri,  
Yoko Geri a la Rodilla  
Nami Juji Jime con Tambo  
desde la Espalda.
- 3.- Ataque de Arriba a Bajo .....Sankyo.
- 4.- Ataque de Arriba a Bajo ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 5.- Ataque en Oblicuo ..... Shiho Nage.
- 6.- Ataque en Oblicuo ..... Hidari Kata Ude Kansetsu, Migi Koshi Nage.
- 7.- Ataque en Zig-Zag ..... Morote Uke, Migi O Soto Otoshi.
- 8.- Ataque del Revés ..... Waki Gatame, Migi Kote Gaeshi.

**TORI**

### TANTO JITSU NO KATA

DEFENSA CONTRA ATAQUES DE TANTO

**UKE**

- 1.- Agarre solapa y amenaza hoja cuello izquierda..... Waki Gatame.
- 2.- Agarre y amenaza costado derecho hoja adelante ..... Migi Harai Goshi.
- 3.- Ataque circular hoja adelante ..... Ude Gatame.
- 4.- Ataque circular hoja adelante ..... Hidari Gokio.
- 5.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante ..... Migi Ippon Seoi Nage.
- 6.- Ataque de arriba a abajo H. Adelante .....Migi O Soto Otoshi.
- 7.- Ataque de abajo a arriba hoja Adelante ..... Ude Garami.
- 8.- Ataque en Zig Zag hoja atrás .....Morote Uke, Mune Gatame, Ko Soto Gari.

**TORI:** Desarma en Ne Waza.

## C. N. 4º DAN

### NE JITSU NO KATA

FORMAS DE TRABAJO EN SUELO

## C. N. 5º DAN

### KIME NO KATA

FORMAS DE COMBATE

## C. N. 6º DAN

### KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

FORMAS DE AUTODEFENSA