

S	K	T	Y	U	M	A	T	E	I	N	M	H	H	A	J	I	M	E	N	V	F	D	G	H	T	U
E	A	U	Y	E	G	B	C	H	O	K	U	R	I	T	S	U	Q	N	Y	J	O	G	K	L	A	K
N	M	M	K	D	J	A	P	O	N	A	W	E	R	G	B	N	C	O	U	Q	U	C	G	A	T	R
S	I	B	N	I	G	S	A	P	I	Y	M	B	T	O	R	I	S	R	K	O	C	P	L	P	E	G
E	S	A	T	U	G	V	Q	W	S	F	O	G	J	V	A	F	B	I	O	T	H	S	T	P	S	Ñ
I	H	C	N	F	Ñ	O	H	F	A	E	J	K	Ñ	I	W	Y	H	T	Q	A	I	O	Ñ	F	H	E
P	I	L	Z	F	A	S	S	F	B	R	I	T	O	H	N	M	A	S	Q	F	G	R	K	D	I	G
F	H	G	A	H	O	Ñ	B	H	B	V	X	Z	Ñ	S	H	B	C	U	G	Ñ	A	E	L	E	H	U
F	O	A	R	D	J	S	K	L	I	T	P	O	A	D	H	X	P	R	U	T	R	M	F	A	O	C
Q	G	S	E	Z	K	V	O	D	H	N	C	F	F	A	C	I	Ñ	E	L	C	I	A	Ñ	S	G	H
W	A	D	I	X	I	J	B	T	Z	J	U	D	O	G	I	D	O	I	X	C	O	D	P	H	A	I
E	T	F	W	C	Y	R	W	Q	O	V	B	G	A	M	L	C	P	G	H	F	L	E	U	I	T	M
R	A	G	R	V	U	T	E	A	D	G	V	Ñ	B	G	K	H	J	K	A	Ñ	P	L	D	H	A	A
T	M	H	E	U	K	E	M	I	X	Z	A	X	U	T	F	U	D	O	S	T	A	X	U	A	M	T
Y	E	J	D	B	F	U	D	A	Ñ	C	X	R	S	A	J	C	M	C	S	V	A	L	Ñ	R	E	A
U	N	K	C	N	G	O	G	O	S	H	I	B	I	I	N	I	M	I	X	A	Q	M	W	A	P	E
I	B	M	V	N	H	U	P	R	P	U	T	Ñ	Y	O	U	I	G	O	K	P	E	A	E	I	D	T
H	A	R	A	I	G	O	S	H	I	S	X	D	F	T	G	H	J	O	K	A	L	K	L	Ñ	U	O
I	K	L	Ñ	M	J	H	J	K	U	L	A	Z	X	O	C	V	Ñ	L	R	B	T	N	O	D	M	K
O	H	O	N	K	E	S	A	G	A	T	A	M	E	S	L	Q	W	E	D	O	R	A	P	M	T	E
P	T	Y	J	C	H	X	H	Z	M	S	G	L	P	H	P	U	K	E	O	I	K	U	C	Y	I	T
Ñ	I	Ñ	Q	E	W	F	G	Z	C	B	L	X	D	I	M	N	Ñ	B	V	C	D	A	X	Ñ	S	A
I	P	P	O	N	S	E	O	I	N	A	G	E	H	Ñ	C	G	D	O	J	O	P	G	N	F	P	D
L	P	C	J	D	K	P	Ñ	K	C	L	Q	W	R	T	A	T	A	M	I	V	C	Q	P	O	N	B
K	L	O	B	I	E	Y	W	A	Z	A	R	I	T	R	Ñ	A	C	S	H	I	D	O	T	C	P	V

- SENSEI
- UKE
- TORI
- SEIZA
- CHOKURITSU
- ZAREY
- RITSUREI
- TATAMI
- DOJO

- SOREMADE
- YUKO
- WAZARI
- IPPON
- SHIDO
- OSAEKOMI
- TOKETA
- MATE
- HAJIME

- KUMIKATA
- UKEMI
- KAMI SHIO GATAME
- HON KESA GATAME
- YOKO SHIO GATAME
- TATE SHIO GATAME

- UKI GOSHI
- O GOSHI
- HARAI GOSHI
- IPPON SEOI NAGE
- O UCHI GARI
- JAPON
- JIGORO KANO

- OSOTOGARI
- DEHASI HARAI
- UCHI MATA
- TAI OTOSHI
- OBI
- JUDOGI

#yomequedoencasa AINHOA RAMOS
CLUB DEPORTIVO J. RAMOS