

Azul (2º kyu)



| | | |
|---|---|---|
| KIHON (FUNDAMENTOS) | · Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes | |
| | · Armas naturales | |
| | · Yaku Soku Geiko (<i>estudio en desplazamiento</i>) | |
| | Bases y defensas de Shime Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · Control · Desequilibrio · Puntos de apoyo |
| ATEMI WAZA (GOLPES) | Tren superior: | <ul style="list-style-type: none"> · Kagi Tsuki · Tetsui Uchi |
| | Tren inferior: | <ul style="list-style-type: none"> · Mikazuki Geri |
| UKE WAZA (BLOQUEOS) | <ul style="list-style-type: none"> · Morote Uke · Juji Uke | |
| NAGE WAZA (PROYECCIONES) | Ashi Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · O Soto Gari |
| | Koshi Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · Tsuru Goshi · Tsuru Komi Goshi · Harai Goshi |
| | Te Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · Sukui Nage · Shiho Nage |
| KATAME WAZA (CONTROLES) | Kansetsu Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · Kata Ude Kansetsu · Juji Gatame · Ude Garami |
| | Shime Waza: | <ul style="list-style-type: none"> · Kata Juji Jime · Gyaku Juji Jime · Nami Juji Jime |
| NE WAZA (SUELO) | · Controles sobre Uke: Tori en pie Uke en el suelo | |
| BUNKAI (APLICACIÓN) | <ul style="list-style-type: none"> · Figuras geométricas · Combinaciones de técnicas: Pie-Suelo-Pie | |
| KATA | · Nage Jitsu No Kata | |

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)

CONOCIMIENTO DE ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES

Se entiende como arma blanca, cualquier objeto capaz de infringir heridas punzantes, cortantes o corto-punzantes, como botellas, vidrios, tijeras, destornilladores, etc. Y que puedan ser usados con la intencionalidad de pinchar o cortar.

Cualquier objeto contundente se puede convertir en un momento dado en un arma con la que se puede sufrir una agresión y a su vez se puede convertir en un arma blanca (botella rota, un tubo de plástico, vaso de cristal, etc...). Por lo tanto el entrenamiento de la defensa contra arma blanca, es el mismo que para objeto contundente.

La defensa a un ataque con arma blanca u objeto contundente pasa por tres fases:

- *DESPLAZAMIENTO*
- *PARADA - DESVIO - CONTROL DEL ARMA*
- *RESPUESTA*

A fin de que el **factor distancia** juegue a favor del defensor, este deberá provocar que todo ataque comience siempre con un paso, lo que le proporcionara por una parte un tiempo precioso para actuar y por otra que el atacante esté desequilibrado. Dado que las formas más comunes de ataque pueden ser dirigidas **hacia el interior**, el defensor tendrá una visión clara del tipo de desplazamiento a efectuar, lo que le va a proporcionar mayor seguridad en la actuación. Por lo tanto y como punto de partida, el desplazamiento hacia el interior del atacante evita sorpresas pues aunque el agresor cambie una trayectoria de arriba abajo a otra oblicua o circular el defensor estará en el sitio correcto.

Los principios de la defensa contra **cuchillo** son similares a aquellos útiles en la defensa contra palo. De hecho, el trabajo contra cuchillo es recomendable aprenderlo después de demostrar la pericia con el palo corto (*Tambo*). Tenemos que observar algo muy importante, la distancia de los movimientos tanto de ataque como de defensa, de cuchillo son inferiores a las de palo. Y nos lo tenemos que tomar muy en serio. Por lo tanto el entrenamiento contra arma blanca y objetos contundentes tiene que ser **progresivo**. Comenzando con defensas contra *Tambo* que son movimientos más amplios y reduciendo distancias pasando a arma blanca.

El obstáculo principal en la defensa contra armas blanca, radica en la **influencia psicológica** que las mismas ejercen, no solo por las consecuencias del ataque, sino además por las características de la herida inferida, se estima que en un 80 o 90 % de los ataques se produce una lesión con independencia de la gravedad de la misma.

Siempre realizaremos la defensa de forma **contundente y resolutiva**.

ARMAS NATURALES:

El concepto de armas naturales en Jiu-Jitsu, se refiere a la utilización de las diferentes partes del cuerpo, que con entrenamiento y técnica se usan para defenderse. Prácticamente todo el cuerpo se puede usar para defenderse. Las distintas partes se pueden enumerar de arriba abajo.

- Cabeza
- Hombros
- Codos
- Muñecas
- Manos
- Caderas
- Rodillas
- Pie

Principalmente se trata de golpear con nuestra parte del cuerpo, de una forma técnica, en un punto determinado, sensible a la forma de golpeo en una situación específica. Por ello el entrenamiento de las armas naturales conlleva unos puntos a tener en cuenta:

- El entrenamiento ayuda en nuestra salud física y psicológica.
- Las tenemos siempre a mano, solo tenemos que reaccionar en nuestra defensa, y graduar la cantidad de daño realizado.

YAKU SOKU GEIKO

Es el estudio en desplazamiento, con un compañero, en el que ambos colaboran reaccionando de formas pactadas de antemano, para conseguir el perfeccionamiento de las técnicas, combinaciones, contras, encadenamientos, desplazamientos, etc.

BASES Y DEFENSAS DE SHIME WAZA: Control, Desequilibrio, Puntos de apoyo

Bases de Shime Waza

Entendemos por estrangulación (Shime waza), la acción de ejercer una presión sobre el cuello de Uke, de forma que le impida llegar aire a sus pulmones (estrangulación aérea o respiratoria), o sangre a su cabeza (estrangulación sanguínea).

Esta presión podemos hacerla con nuestras manos desnudas, agarrando el gi (de Uke o el nuestro) y también con ayuda de nuestras piernas.

Para poder aplicar una técnica de estrangulación a Uke, lo primero que tenemos que conseguir es un buen **control** sobre su cuerpo, evitando así sus intentos de salida.

Al estrangular, debemos concentrar la fuerza de nuestro cuerpo en manos/muñecas, procurando que la acción sea lo más rápida posible y estar muy atentos al abandono de nuestro oponente para no causarle daño ni sufrimiento innecesarios.

Debemos unir de forma imaginaria, la fuerza del punto de control con nuestro centro de gravedad, que se encuentra entre nuestras caderas.

Puntos a estudiar y desarrollar para realización de las estrangulaciones:

- CONTROL
- DESEQUILIBRIO
- PUNTOS DE APOYO

Defensas de Shime Waza

Para salir o escapar de una estrangulación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, y tratar de soltar los agarres de sus manos, del gi o del control de sus piernas, mediante giros de nuestro cuerpo y bloqueos a sus brazos, manos o piernas para liberar nuestro cuello.

No conviene aguantar hasta el límite la presión sobre el cuello, pues aunque a veces parece que podemos resistir esa estrangulación, podemos perder el conocimiento en un instante. Es mejor intentar escapar sin confiar tanto en “la fuerza de nuestro cuello”.

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

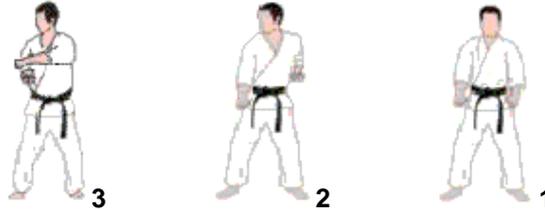
- EVITAR EL CONTROL POR PARTE DEL CONTRARIO
- PROVOCAR EL DESEQUILIBRIO DEL CONTRARIO
- QUITAR PUNTOS DE APOYO

ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR

Kagi Tsuki

Puñetazo frontal en garfio.



Tetsui Tsuki

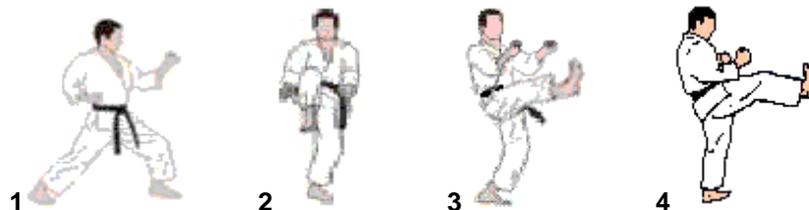
Golpe con el canto exterior del puño (Golpe de martillo).



TREN INFERIOR:

Mikazuki Geri

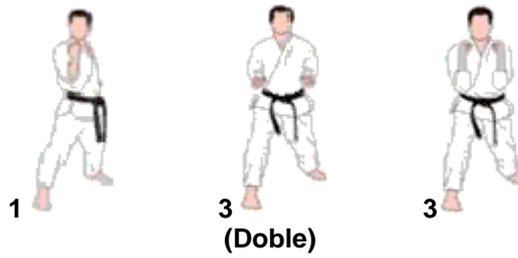
Patada en abanico.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

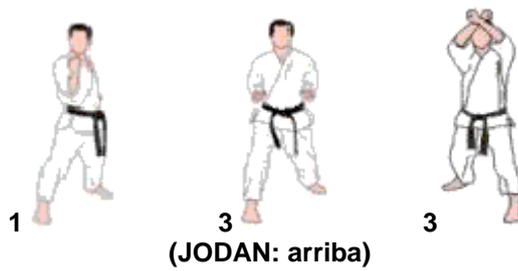
MOROTE UKE

Bloqueo con los dos brazos.



JUJI UKE

Bloqueo con los dos brazos.

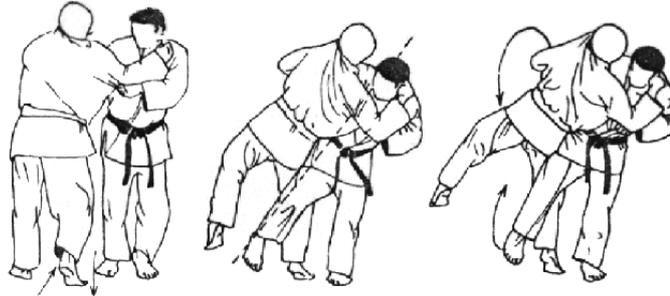


NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA

O Soto Gari

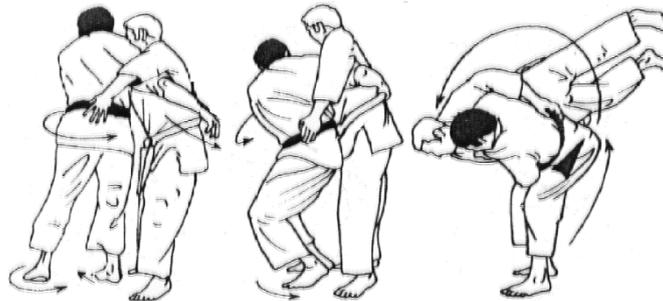
Gran siega por el exterior.



KOSHI WAZA

Tsuri Goshi

Pescar con la cadera agarrando del cinturón.



Tsuri Komi Goshi

Pescar con la cadera y agarre fundamental.



Harai Goshi

Barrido con la cadera.



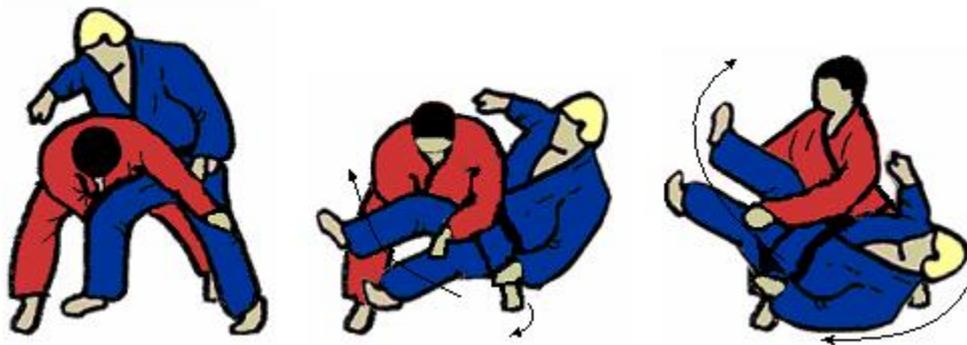
TE WAZA

Sukui Nage

Proyección en cuchara.



(Hacia atrás)



Shiho Nage

Proyección en cuatro direcciones.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA

Kata Ude Kansetsu

Luxación del codo con el hombro.



Juji Gatame

Luxación en cruz.



(De pie)



(En Suelo)

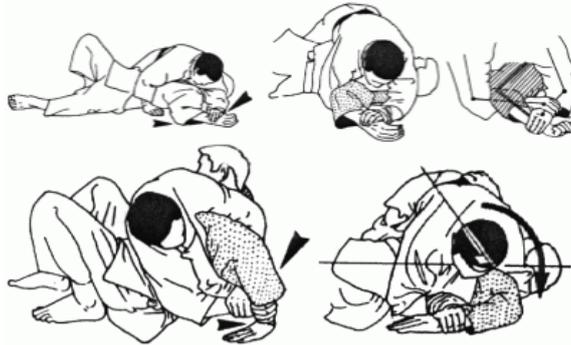


Ude Garami

Luxación enrollando el brazo.



(Hacia el frente)

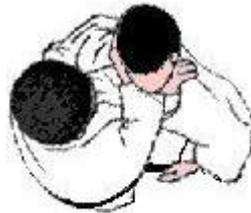


(En el suelo)

SHIME WAZA

Kata Juji Jime

Estrangulación cortando en cruz.



(De pie)

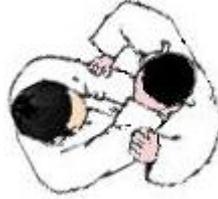


(Posición de las manos)

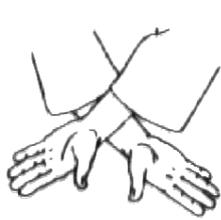
(Suelo)

Gyaku Juji Jime

Estrangulación en cruz con las palmas hacia arriba.



(De pie)



(Posición de las manos)



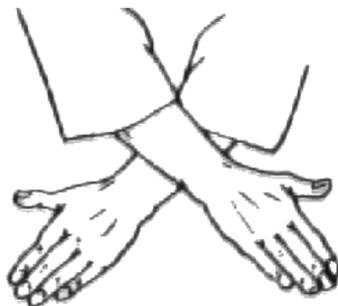
(Suelo)

Nami Juji Jime

Estrangulación en cruz con las palmas hacia abajo.



(De pie)



(Posición de las manos)

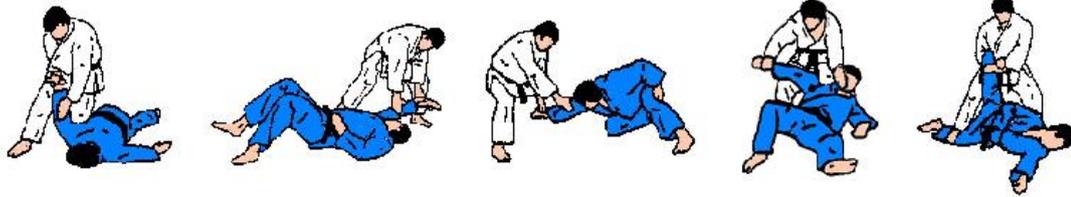


(Suelo)

NE WAZA (SUELO)

CONTROLES SOBRE UKE: Tori en pie uke en el suelo

Algunos ejemplos:



BUNKAI (APLICACIÓN)

FIGURAS GEOMÉTRICAS

Consiste en realizar defensas (basadas en una sola técnica o encadenando varias) contra ataques (de cualquier tipo) de varios adversarios, formando entre el Tori y los Ukes diferentes figuras geométricas (dependiendo del número de Ukes).

Ante varios adversarios Tori debe buscar siempre el formar parte del contorno de la figura, es decir, que nunca dará la espalda a ninguno de sus adversarios. Además deberá situarse de tal manera que siempre tenga un adversario más próximo que el otro, fijando de esta manera el siguiente ataque.

De la misma manera que Tori no debe de presentar su espalda a ningún adversario, debe procurar interponer a su atacante frente a los demás cuando resuelve un ataque, protegiéndose de esta manera del siguiente ataque.

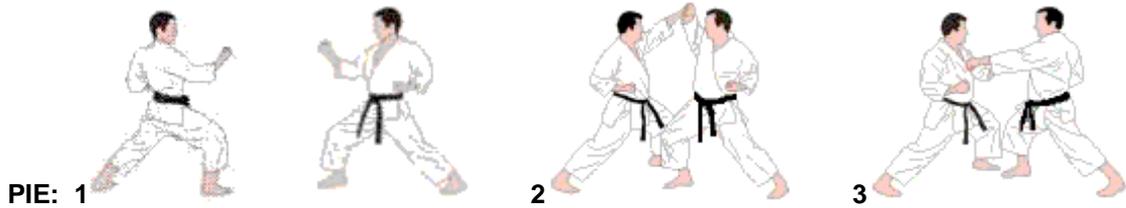


(Ejemplo: Pentágono (1 Tori + 4 Ukes))

COMBINACIONES DE TÉCNICAS: Pie-Suelo-Pie

Consiste en realizar, contra ataques (de cualquier tipo), defensas basadas en un encadenamiento de varias técnicas, de modo que Tori lleve a Uke al suelo y luego vuelva a incorporarlo mediante un control (luxación y en menor medida estrangulación).

Ejemplo:



PIE: 1

2

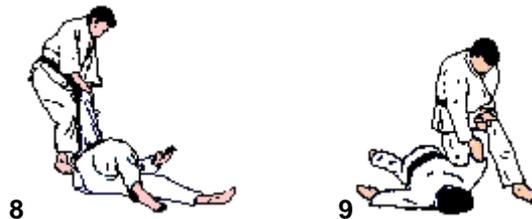
3

Uke (a la izquierda) Oi Tsuki Jodan
Tori: Corredera hacia la izquierda, Gyaku Tusi y Jodan Uke



Koshi Guruma

SUELO:



8

9

Gira Uke boca abajo

PIE:



10

11

12

Kuzure Kote Gaeshi (en forma de conducción)

KATA

Nage Jitsu No Kata

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 "Nage 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 Dachi").

1º Ataque:

- Uke de frente a Tori, avanza el pie derecho realizando estrangulación frontal con dos manos al cuello en Migi Shizen Tai (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori da un paso hacia atrás agarrando las mangas a la altura de los codos de Uke, provoca el desequilibrio de Uke obligándole a adelantar la pierna izquierda. Rompe la estrangulación empujando hacia arriba con su mano derecha el codo izquierdo del atacante y bajando con su mano izquierda el brazo derecho de Uke, realizando Migi Sode Tsuru Komi Goshi.
- Tori golpea Tsuki con su mano derecha (Kiai).

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.

2º Ataque:

- Uke empuja a Tori en el pecho con la mano derecha. Uke avanza el pie derecho en Migi Shizen Tai (posición natural con pierna derecha adelantada).

Defensa:

- Tori agarra con la mano izquierda la manga derecha de Uke a la altura de la muñeca, con la mano derecha la manga a la altura del bicepse, gira con Hidari Usiro Mawari Sabaki y realiza Migi Tai Otoshi.
- Tori golpea Tsuki con mano derecha (Kiai)

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.

3er Ataque:

- Uke avanza en Hidari Shizen Tai (posición natural con pierna izquierda adelantada), agarra la solapa derecha con la mano izquierda atrayendo a Tori y golpea con Migi Mawashi Tsuki a la cara de Tori

Defensa:

- Tori bloquea con Hidari Shuto Uke el golpe de Uke.
- Golpea con Hidari Teisho Uchi a la cara de Uke y proyecta con Hidari O Shoto Otoshi.
- Golpea Tsuki con la mano izquierda (Kiai).

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.

4º Ataque:

- Uke realiza agarre de ambas solapas en Migi Shizen Tai y golpea con Atama Waza.

Defensa:

- Tori bloquea con Migi Teisho Uke entre los brazos de Uke, desequilibrando con la mano izquierda del codo derecho de Uke.
- Proyecta con Hidari Ko Shoto Gake.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (Kiai).

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.
- Uke se desplaza hacia el lado derecho de Tori, avanzando pierna derecha primero.

5º Ataque:

- Uke abraza a Tori por el costado derecho, por encima de los brazos, avanzando la pierna izquierda en posición Hidari Shizen Tai.

Defensa:

- Tori desequilibra a Uke entrando en Shiko Dachì, golpea a Uke en el estómago con Migi Yoko Empi y proyecta con Migi O Goshi.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (Kiai).

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

- Tori y Uke entran en Hidari Zenkutsu Dachì (guardia abierta con pierna izquierda delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachì, 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 se coloca en el costado derecho de Tori.
- Uke se desplaza a la espalda de Tori avanzando la pierna derecha primero.

6º Ataque:

- Uke, por la espalda de Tori, realiza Migi Hadaka Jime en Migi Shizen Tai.

Defensa:

- Tori agarra del brazo derecho de Uke con las dos manos, tira hacia abajo y baja barbilla, desequilibrando a Uke realizando Hidari Mae Mawari Sabaki.
- Proyecta con Migi O Shoto Otoshi.
- Golpea Tsuki con la mano derecha (Kiai).
- - Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachì (retrocediendo). -Uke abandona la posición de "Zenkutsu Dachì", pasando a posición "Shizentai". 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 se sitúa en la espalda de Tori. -Uke se sitúa en el lado izquierdo de Tori, avanzando pierna derecha primero.

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

- Tori y Uke entran en Migi Zenkutsu Dachì (guardia abierta con pierna derecha delante) retrocediendo.
- Uke abandona la posición de Zenkutsu Dachì, 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 se coloca en la espalda de Tori.

7º Ataque:

- Uke abraza por la espalda a tori, por encima de los brazos, en Migi Shizen Tai.

Defensa:

- Tori abre la pierna izquierda a la vez que flexiona las rodillas, eleva sus codos para romper el abrazo.
- Lleva sus manos al brazo derecho de Uke proyectando con Migi Ippon Seoi Nage.
- Golepa Tsuki con la mano derecha (Kiai).

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 se coloca en la espalda de Uke.
- Uke se desplaza al costado izquierdo de Tori avanzando con la pierna derecha primero.

8º Ataque:

- Agarre Yoko Dori al cuello por el costado izquierdo, con el brazo derecho por arriba, cerrando el agarre con la otra mano en Jigo Tai.

Defensa:

- Tori golpea de Haito Uchi los genitales de Uke y barre desde las rodillas las piernas de Uke, le proyecta de Migi Sukui Nage, lanzándolo hacia delante de forma que la cabeza de Uke quede delante de él. Tsuki con mano derecha (Kiai).

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 se sitúa en el lado izquierdo de Tori, a continuación de se desplaza para ponerse frente a Tori avanzando pierna derecha primero.
- Tori y Uke cierran el Kata retrocediendo pierna derecha y luego izquierda, quedando en posición Choko Ritsu.
- Saludan entre ellos y a continuación miran a Joseki y saludan.

----- Fin de Nage Jitsu No Kata -----