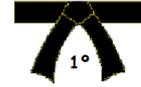


Cinturón Negro 1^{er} Dan



<u>KIHON</u> <u>(FUNDAMENTOS)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Uchikomi · Kakari Geiko · Nage Komi 	
	Kyusho:	· Puntos vitales, presiones y pellizcos
<u>ATEMI WAZA</u> <u>(GOLPES)</u>	Tren superior:	<ul style="list-style-type: none"> · Dedos y falanges · Ippon Nukite · Nihon Nukite · Yonhon Nukite · Hiraken · Ippon Ken · Nakadaka Ippon Ken
		· Atama Waza
	Tren inferior:	· Gedan Geri
<u>UKE WAZA</u> <u>(BLOQUEOS)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Sokutei Osae Uke · Sokuto Osae Uke 	
<u>NAGE WAZA</u> <u>(PROYECCIONES)</u>	Ashi Waza:	· Sasae Tsuru Komi Ashi
	Koshi Waza:	· Ushiro Goshi
	Te Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Uki Otoshi · Kata Guruma · Morote Gari
	Ma Sutemi Waza:	· Tomoe Nage
<u>KATAME WAZA</u> <u>(CONTROLES)</u>	Kansetsu Waza:	<ul style="list-style-type: none"> · Hiza Gatame · Mune Gatame · Yonkyo
	Shime Waza:	· Kata Te Jime
<u>NE WAZA</u> <u>(SUELO)</u>	· Defensa contra ataques varios	
<u>BUNKAI</u> <u>(APLICACIÓN)</u>	<ul style="list-style-type: none"> · Randori total · Defensa contra ataques diversos en el suelo 	
<u>KATA</u>	· Todas las katas hasta 1 ^{er} Dan	

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

Revisado por: **Javier Parreño Alonso** (3^{er} Dan de Jiu-Jitsu)

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

KIHON (FUNDAMENTOS)

UCHIKOMI (Repetición de técnicas)

Es un método de entrenamiento que consiste en realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en estático o en desplazamiento (Uchi komi geiko) con el fin de automatizarla y conseguir mejoras en la velocidad, potencia, resistencia y efectividad en la ejecución de esa técnica.

KAKARI-GEIKO (Entrenamiento de ataque defensa)

Kakari Geiko (práctica de ataque continuo) es un ejercicio fundamental utilizado para dominar las técnicas. Tori, designado de antemano, ejecuta las técnicas contra uno o varios Uke que únicamente tratan de defenderse por turnos. Se lleva a cabo con las funciones de Tori y Uke previamente asignadas. Estos papeles pueden ser alternados o una persona puede continuar realizando todos los ataques.

Suponen un peldaño importante en la asimilación a nivel técnico-táctico. Esto se debe fundamentalmente a que en casi todos los sistemas se da un gran equilibrio entre la colaboración/oposición.

NAGE KOMI (Repetición de proyección)

Es una forma de entrenamiento consistente en proyectar continuamente, con la que se pretende perfeccionar el Kuzushi y el Tsukuri completando la técnica con el Kake. El hecho de proyectar cada vez que se realiza la entrada da un sentido completo a la técnica, y así, cada ejercicio contempla la estructura básica de la técnica.

La ventaja del Nage Komi es que desde el principio se consigue la sensación del ritmo del modelo completo que debe ser aprendido. La realización de las proyecciones se irá puliendo progresivamente a medida que haga propio el movimiento técnico.

Para que el trabajo de Nage Komi de los resultados deseados, el Uke no tiene que saltar o ponerse rígido, tiene que dejar trabajar al Tori para sentir el correcto movimiento de la técnica.

Se pueden trabajar en grupos de varias personas proyectando uno sólo, por tiempo, por series, etc. También se puede emplear una colchoneta de más grosor y más mullida que los tatamis tradicionales, para evitar lesiones, debido a la gran cantidad de ukemi que deben realizar los ukes en esta forma de entrenamiento.

KYUSHO: Puntos vitales, presiones y pellizcos

El ser humano tiene unos “puntos vitales” de nominados Kyusho, repartidos por todo el cuerpo, la cabeza y las extremidades. Que nos permiten tanto a causar dolor como aliviarlo, de ahí la importancia para el practicante de Jiu-Jitsu.

Lleva tiempo dominar la presión sobre los puntos vitales, ya que se dispone tan solo de 1 cm². En el que está el punto. Los mismos puntos que se utilizan para curar, se pueden utilizar, para paralizar, para producir dolor, para desmayar o incluso matar.

En las escuelas tradicionales japonesas de Jiu-Jitsu, se estudia en profundidad no dejando de investigar ningún punto o zona presuntamente vulnerable de ser atacada con diferentes tipos de ataque.

Las presiones y los pellizcos son formas en las que se ataca los puntos Kyusho.

Las presiones son los ataques que se hacen sobre un punto que pueden ser por:

- Impacto
- Presión
- Frotando

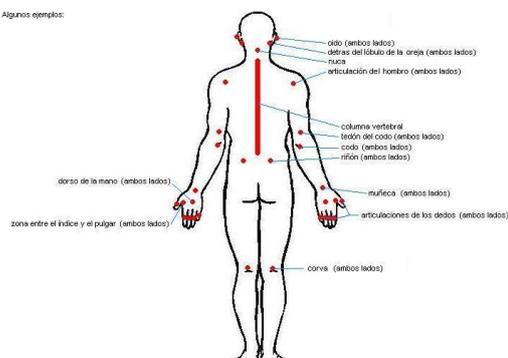
Los pellizcos se pueden realizar y aplicar de distintas formas pero en zonas carnosas y el objetivo es activar el punto de dolor.

En definitiva el conocimiento de los puntos vitales sirve para conseguir la máxima eficacia en los ataques.

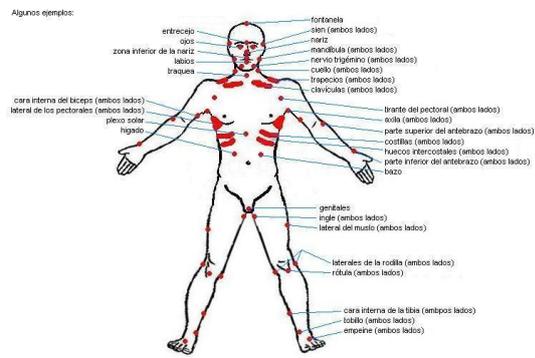
Algunos de los puntos vitales más importantes son:

- TENTO: Punto central del cráneo
- UTO: Entrecejo
- KASUMI: Sien
- JINCHU: Punto situado en el extremo del tabique nasal.
- SUIGUETSU: Parte superior del estómago (Epigastrio)
- DENKO: Punto del costado derecho situado debajo de las costillas falsas (Hígado)
- TSUKIKAGUE: Punto del costado izquierdo situado debajo de las costillas falsas (Bazo)
- MYOJO: Punto central en la región abdominal entre el ombligo y el aparato genital
- TSURIGANE: Aparato genital

Algunos ejemplos:



Algunos ejemplos:



ATEMI WAZA (GOLPES)

TREN SUPERIOR

Dedos y falanges



Ippon Nukite



Nihon Nukite



Yonhon Nukite



Ippon Ken



Nakadoma Ippon Ken



Hiraken

Atama Waza

Conjunto de golpes con la cabeza.



1



2

(MAE: frontal)



3



1



2

(YOKO: lateral)



3



1



2

(USHIRO: hacia atrás)



3

TREN INFERIOR

Gedan Geri

Patada baja.



UKE WAZA (BLOQUEOS)

SOKUTEI OSAE UKE

Bloqueo con la planta del pie.



(detalle)

SOKUTO OSAE UKE

Bloqueo con el canto externo del pie.



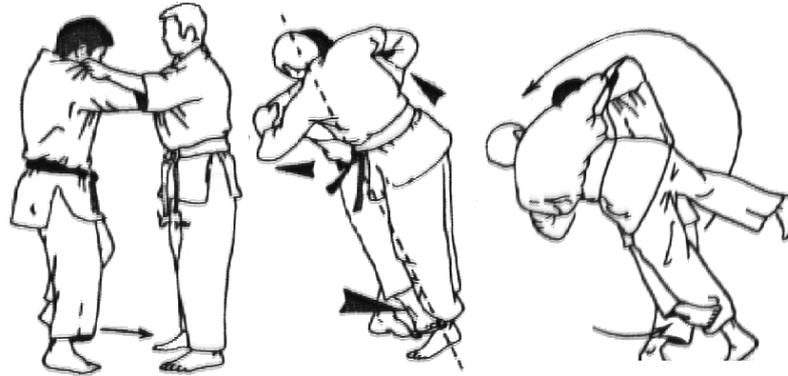
(detalle)

NAGE WAZA (PROYECCIONES)

ASHI WAZA

Sasae Tsuru Komi Ashi

Bloqueo a la pierna pescando. Acción de tirar y pescar sobre el pie de apoyo.



KOSHI WAZA

Ushiro Goshi

Proyección con la cadera desde atrás.



TE WAZA

Uki Otoshi

Caída (en vertical) flotante.



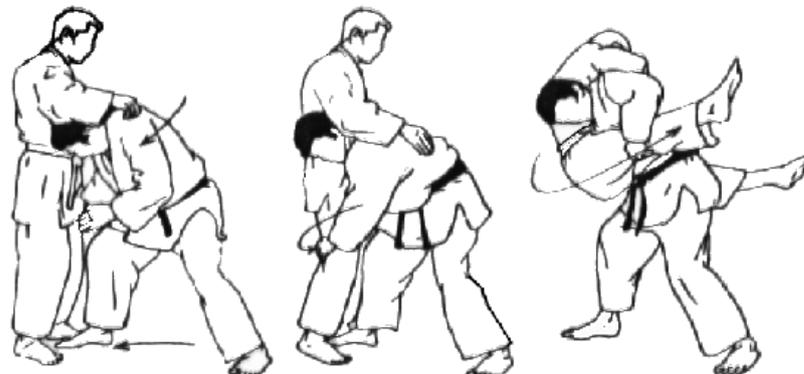
Kata Guruma

Rueda por los hombros.



Morote Gari

Siega con dos manos.



MA SUTEMI WAZA

Tomoe Nage

Proyección en círculo.



KATAME WAZA (CONTROLES)

KANSETSU WAZA

Hiza Gatame

Luxación del codo con la rodilla.



(Uke boca abajo)



(Uke sentado)

Mune Gatame

Luxación del codo con el pecho.



(Controlando la cabeza)



(Pasando el brazo)

Yonkyo

Cuarto principio, control de la muñeca.



1



2



3

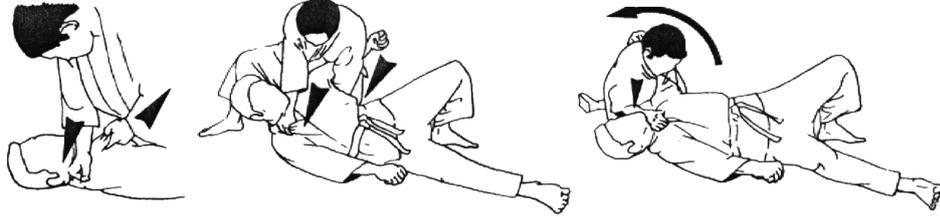


4

SHIME WAZA

Okuri Eri Jime

Estrangulación con las dos solapas.



NE WAZA (SUELO)

DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS.

Consiste en trabajar en el estudio y defensa contra diferentes tipos de ataques, realizados por atemis, estrangulaciones, presas y cualquier tipo de situación de peligro que pudiera presentarse estando Tori en el suelo (en posiciones de desventaja: boca arriba, cuadrupedia o boca abajo).

Este método nos proporciona soltura en el suelo, pudiendo poner en práctica todos aquellos conocimientos hasta ahora aprendidos de trabajo en el suelo, buscando siempre una resolución rápida y eficaz que nos permita salir airoso lo antes posible.

Ejemplos de ataques:

- Tori en suelo Uke en pie, Gyaku Tsuki.
- Tori en suelo Uke en pie, Oi Geri.
- Uke entre las piernas de Tori, estrangulación con dos manos.
- Tori en cuadrupedia, Hadaka Jime.
- Etc.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

BUNKAI (APLICACIÓN)

RANDORI TOTAL

El trabajo de Randori es un método de entrenamiento en el cual habiendo una libertad de movimiento tanto de Uke como de Tori, pretendemos fundamentalmente conseguir una mejoría en la aplicación de nuestras técnicas. Siempre respetando los principios básicos del arte marcial y sin llevar miedo a ser vencido por Uke.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados, es la mejor forma de sacar el máximo provecho al Randori.

El Randori Total supone un trabajo por ambos adversarios en donde las únicas limitaciones las impone las reglas establecidas de antemano, pudiendo desarrollar todo tipo de técnicas hasta ahora conocidas.

Para evitar lesiones estas reglas suelen ser las establecidas para la competición por lo que es necesario conocerlas en mayor o menor medida.

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO

Consiste en trabajar en el estudio y defensa contra diferentes tipos de ataques, realizados por atemis, estrangulaciones, presas y cualquier tipo de situación de peligro que pudiera presentarse estando Tori en el suelo (en posiciones de desventaja: boca arriba, cuadrupedia o boca abajo).

Este método nos proporciona soltura en el suelo, pudiendo poner en práctica todos aquellos conocimientos hasta ahora aprendidos de trabajo en el suelo, buscando siempre una resolución rápida y eficaz que nos permita salir airoso lo antes posible.

Ejemplos de ataques:

- *Tori en suelo Uke en pie, Gyaku Tsuki.*
- *Tori en suelo Uke en pie, Oi Geri.*
- *Uke entre las piernas de Tori, estrangulación con dos manos.*
- *Tori en cuadrupedia, Hadaka Jime.*
- *Etc.*

Fuente: Alba Alonso, Carlos; "Jiu-Jitsu. La herencia de los samurais. Programa oficial de cinturón negro"; Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.; Colección Artes Marciales; Madrid; 1994.

KATA

TODAS LAS KATAS HASTA MARRÓN

Tsuki Jitsu No Kata

Defensa de puñetazo directo ante ataques de estrangulación al cuello con una mano.
(Ver Cinturón Amarillo).

Shintai Jitsu No Kata

Desplazamientos y bloqueos.
(Ver Cinturón Naranja).

Geri Jitsu No Kata

Defensas de tren inferior ante ataques de estrangulación al cuello con una mano.
(Ver Cinturón Verde).

Katame Jitsu No Kata

Defensa de luxaciones ante ataques de agarres al cuello y a las muñecas.
(Ver Cinturón Verde).

Nage Jitsu No Kata

Defensas de Proyecciones ante ataques de empujones, agarres y abrazos.
(Ver Cinturón Azul).

Omote Jitsu No Kata

Estimulo inmediato de Tori ante la acción de Uke.
(Ver Cinturón Marrón).