



C.D.E. FRESNOS

GOKYO



VERDE

VERDE

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE

TE WAZA HOMBRO o BRAZO	KATA GURUMA RUEDA POR LOS HOMBROS SUKUI NAGE PROYECCIÓN CON ACCIÓN DE PALA
ASHI WAZA PIERNA	UCHI MATA BARRIDO AL INTERIOR DEL MUSLO
KOSHI WAZA CADERA	UTSURI GOSHI CAMBIO DE CADERA USHIRO GOSHI CADERA HACIA ATRÁS
MA SUTEMI WAZA SACRIFICIO ESPALDA	
YOKO SUTEMI WAZA SACRIFICIO COSTADO	YOKO OTOSHI CAIDA LATERAL SOTO MAKIKOMI ENRROLLAMIENTO POR EL EXTERIOR

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA INMOVILIZACIÓN	TATE SHIHO GATAME CONTROL LONGITUDINAL POR CUATRO PUNTOS USHIRO KESA GATAME CONTROL LATERAL EN BUFANDA INVERTIDO <i>Salida de inmovilizaciones</i>
SHIME WAZA EXTRANGULACIÓN	RYOTE JIME EXTRANGULACIÓN CON AMBAS MANOS TSUKOMI JIME EXTRANGULACIÓN POR EMPUJE
KANSESU WAZA LUXACIÓN	UDE HISHIGI ASHI GATAME LUXACIÓN DEL BRAZO CONTROLADO POR LA PIERNA UDE HISHIGI SANKA-KU GATAME LUXACIÓN DEL BRAZO EN FORMA DE TRIÁNGULO
FUNDAMENTOS	TANDOKU RENSHU ESTUDIO/ENTRENAMIENTO SOLO SOTAI RENSHU ESTUDIO CON COMPAÑERO UCHI KOMI REPETICIONES DE UNA TÉCNICA NAGE KOMI REPETICIONES DE PROYECCIONES

C.D.E. FRESNOS