



C.D.E. FRESNOS

GOKYO



AZUL

AZUL

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE

TE WAZA HOMBRO o BRAZO	UKI OTOSHI CAIDA FLOTANTE
	SUMI OTOSHI CAIDA POR LA ESQUINA
	HARAI TSURIKOMI ASHI BARRIDO DEL PIE CON ACCIÓN DE PESCA
	TOMOE NAGE PROYECCIÓN EN CIRCULO
ASHI WAZA PIERNA	URA NAGE PROYECCIÓN POSTERIOR
	SUMI GAESHI PROYECCIÓN POR LA ESQUINA
	HANE MAKIKOMI REBOTE DE CADERA CON ENROLLAMIENTO
KOSHI WAZA CADERA	YOKO GAKE GANCHO LATERAL
	YOKO GURUMA RUEDA POR UN LATERAL
MA SUTEMI WAZA SACRIFICIO ESPALDA	
YOKO SUTEMI WAZA SACRIFICIO COSTADO	

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA INMOVILIZACIÓN	KUZURE KESA GATAME VARIANTE CONTROL EN BANDOLERA
	<i>Defensa de estrangulaciones</i>
SHIME WAZA EXTRANGULACIÓN	KATATE JIME EXTRANGULACIÓN CON UNA MANO
	UDE HISHIGI HIZA GATAME CONTROL DEL BRAZO LUXANDO CON LA RODILLA
KANSESU WAZA LUXACIÓN	
KIHON FUNDAMENTOS	YAKU SOKU GEIKO ESTUDIO EN DESPLAZAMIENTO CON COMPAÑERO
	KAKARI GEIKO ESTUDIO CON COMPAÑERO DE ATAQUE Y DEFENSA
	RANDORI PRACTICA LIBRE CON COMPAÑERO
	CHIKARA NO OYO PRINCIPIO DE LA UTILIZACIÓN DE LA FUERZA

C.D.E. FRESNOS