



C.D.E. FRESNOS

GOKYO



MARRÓN

MARRÓN

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE

TE WAZA
HOMBRO o BRAZO

ASHI WAZA
PIERNA

KOSHI WAZA
CADERA

MA SUTEMI WAZA
SACRIFICIO ESPALDA

YOKO SUTEMI WAZA
SACRIFICIO COSTADO

O GURUMA
GRAN RUEDA

SODE TSURI KOMI GOSHI
ACCIÓN DE PESCA CON AGARRE DE MANGAS INTRODUCIENDO CADERA

HIKKIKOMI GAESHI
VOLTEAR ATRAYENDO
TAWARA GAESHI
VOLTEAR EL SACO DE ARROZ

UKI WAZA
TÉCNICA FLOTANTE
YOKO WAKARE
SEPARACIÓN LATERAL
O SOTO MAKIKOMI
GRAN ENROLLAMIENTO POR EL EXTERIOR

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA
INMOVILIZACIÓN

SHIME WAZA
EXTRANGULACIÓN

KANSESU WAZA
LUXACIÓN

MAKURA KESA GATAME
CONTROL EN BANDOLERA EN ALMOHADA

Defensa de luxaciones

SODE GURUMA JIME
EXTRANGULACIÓN EN FORMA DE RUEDA. POR LAS MANGAS

UDE HISHIGI HARA GATAME
LUXACIÓN DEL BRAZO CONTROLANDO POR EL ABDOMEN

KIHON

FUNDAMENTOS

RENRAKU WAZA
COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DIFERENTES

RENZOKU WAZA
ENTRENAMIENTO DE LA MISMA TÉCNICA ANTE DIFERENTES REACCIONES DE UKE

REGLAMENTO DE ARBITRAJE

C.D.E. FRESNOS