



C.D.E. FRESNOS



GOKYO

BLANCO

BLANCO

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE

TE WAZA
HOMBRO o BRAZO

IPPON SEOI NAGE
CARGANDO SOBRE LA ESPALDA
Y CONTROLANDO UN BRAZO

ASHI WAZA
PIERNA

O SOTO GARI
GRAN SIEGA EXTERIOR
DE ASHI HARAI
BARRIDO AL PIE ADELANTADO
O UCHI GHARI
GRAN SIEGA INTERIOR
HIZA GURUMA
RUEDA POR LA RODILLA

KOSHI WAZA
CADERA

KOSHI GURUMA
RUEDA POR LA CADERA
O GOSHI
GRAN CADERA

MA SUTEMI WAZA
SACRIFICIO ESPALDA

YOKO SUTEMI WAZA
SACRIFICIO COSTADO

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA
INMOVILIZACIÓN

ON KESA GATAME
CONTROL POR EL COSTADO
EN BANDOLERA
KATA GATAME
CONTROL POR EL HOMBRO
*Forma de dar la vuelta
desde boca abajo*

SHIME WAZA
EXTRANGULACIÓN

Estrangulaciones en cruz
KATA JUJI JIME
PALMAS OPUESTAS
GYAKU JUJI JIME
PALMAS HACIA ARRIBA
NAMI JUJI JIME
PALMAS HACIA ABAJO

KANESU WAZA
LUXACIÓN

UDE GARAMI
LUXACIÓN AL BRAZO ESTIRADO
ENROSCANDO

KIHON

FUNDAMENTOS

REI
SALUDO

UKEMI
CAIDAS

C.D.E. FRESNOS