



C.D.E. FRESNOS

GOKYO



NARANJA

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE	
TE WAZA HOMBRO o BRAZO	<i>TAI OTOSHI</i> CAIDA DEL CUERPO <i>SEOI OTOSHI</i> DERRIBO POR EL HOMBRO CARGANDO SOBRE LA ESPALDA
ASHI WAZA PIERNA	<i>OKURI ASHI HARAI</i> BARRIDO DEL PIE ENVIÁNDOLO HACIA EL OTRO PIE <i>SASAE TSURIKOMI ASHI</i> BLOQUEO DEL PIE CON ACCIÓN DE PESCA <i>KO UCHI GARI</i> PEQUEÑA SIEGA INTERIOR <i>O SOTO GURUMA</i> PEQUEÑA SIEGA INTERIOR
KOSHI WAZA CADERA	<i>TSURI KOMI GOSHI</i> INTRODUCCIÓN DE LA CADERA Y ACCIÓN DE PESCA <i>HANE GOSHI</i> REBOTE CON LA CADERA
MA SUTEMI WAZA SACRIFICIO ESPALDA	
YOKO SUTEMI WAZA SACRIFICIO COSTADO	<i>TANI OTOSHI</i> CAIDA EN EL VALLE

NARANJA

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO	
OSAE WAZA INMOVILIZACIÓN	<i>KAMI SHIHO GATAME</i> CONTROL POR LA PARTE SUPE- RIOR Y POR CUATRO PUNTOS <i>KUZURE KAMI SHIHO</i> <i>GATAME</i> - VARIANTE <i>Trabajo para salirse de</i> <i>entre las piernas</i>
SHIME WAZA EXTRANGULACIÓN	<i>SANKAKU JIME</i> EXTRANGULACIÓN EN TRIÁNGULO <i>KATA HA JIME</i> EXTRANGULACIÓN EN FORMA DE ALA
KANSESU WAZA LUXACIÓN	<i>UDE HISHIGI TE</i> <i>GATAME</i> LUXACIÓN DEL BRAZO CONTROLADO POR LA MANO <i>UDE HISHIGI WAKI</i> <i>GATAME</i> LUXACIÓN AL BRAZO ESTIRADO CONTROLADO POR LA AXILA
KIHON FUNDAMENTOS	<i>SHISEI</i> POSTURAS <i>SHINTAI</i> DESPLAZAMIENTOS <i>TAI SABAKI</i> MOVIMIENTOS DEL CUERPO