



C.D.E. FRESNOS

GOKYO



AMARILLO

AMARILLO

NAGE WAZA - TÉCNICAS DE PIE

YOKO SUTEMI WAZA SACRIFICIO COSTADO	
MA SUTEMI WAZA SACRIFICIO ESPALDA	
KOSHI WAZA CADERA	HARAI GOSHI BARRIDO CON LA CADERA UKI GOSHI CADERA FLOTANTE TSURI GOSHI PESCA DE LA CADERA
ASHI WAZA PIERNA	KO SOTO GARI PEQUEÑA SIEGA EXTERIOR KO SOTO GAKE PEQUEÑO GANCHO EXTERIOR O SOTO OTOSHI GRAN CAIDA POR EL EXTERIOR
TE WAZA HOMBRO o BRAZO	SEOI NAGE CARGANDO SOBRE LA ESPALDA

KATAME WAZA TÉCNICAS DE SUELO

KANSESU WAZA LUXACIÓN	OSAE WAZA INMOVILIZACIÓN
KUMIKATA AGARRE KUZUSHI DESEQUILIBRIO TSUKURI PREPARACIÓN KAKE PROYECCIÓN	YOKO SHIHO GATAME CONTROL POR UN COSTADO POR CUATRO DIRECCIONES <i>Trabajo entre las piernas boca arriba</i> HADAKA JIME EXTRANGULACIÓN MANOS DESNUDAS OKURI ERI JIME EXTRANGULACIÓN SOLAPAS DESLIZANTES UDE HISHIGI JUJI GATAME LUXACIÓN AL BRAZO ESTIRADO EN CRUZ UDE HISHIGI UDE GATAME LUXACIÓN AL BRAZO ESTIRADO APLASTANDO EL CODO
SHIME WAZA EXTRANGULACIÓN	OSAE WAZA INMOVILIZACIÓN

KIHON

FUNDAMENTOS

C.D.E. FRESNOS