

·SHISEI (Postura):

Shizen-Tai
(Postura Natural).Jigo-Tai
(Postura Defensiva).·KUZHUSHI
(Desequilibrio):·TSUKURI
(Preparación):·KAKE
(Proyección):

2.-NAGE-WAZA (Técnicas de Proyección):

1-DE-ASHI-BARAI (Barrer el pie adelantado)


https://www.youtube.com/watch?v=4BUUvqxi_Kk

2-HIZA-GURUMA (Rueda por la rodilla):


<https://www.youtube.com/watch?v=JPjx9-oAVns>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

3.-EL ATRACO:

·Paso 1: Uke apunta con su mano como pistola por espalda de Tori (y grita: esto es un atraco), Tori levanta los brazos; Uke pasa a registrarle, **Tori se inclina hacia abajo y coge la pierna de Uke** entre las suyas y tira hacia arriba con intención de que **Uke** caiga y realice un **Ushiro-Ukemi**.

·Paso 2: **Uke** se levanta y realiza el **abrazo del oso por la espalda** a Tori y este le realiza **Ippon-Shio-Nage**.

4.-FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

·Movimientos básicos de ataque:

·Uke bocabajo (darle la vuelta e inmovilizar) Mínimo 1 forma:



·Uke en cuadrupedia (voltear e inmovilizar) Mínimo 1 forma:



·Movimientos básicos de defensa:



·Gamba:



·Trabajo de piernas:



·Tortuga:

5.-NE-WAZA (Técnicas de Control):

1-KAMI-SHIHO-GATAME (El enchufe):


<https://www.youtube.com/watch?v=HFuMjOv0WN8>

2-KATA-GATAME (El bocadillo):


https://www.youtube.com/watch?v=zQR3l0Xx0_Q

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):