



## PROGRAMA TÉCNICO CINTA AMARILLA SEITO GOSHINDO

### CAIDAS

USHIRO UKEMI  
MAE UKEMI  
YOKO UKEMI  
ZENPO KAITEN UKEMI

USHIRO ZENPO KAITEN UKEMI

### ( UKEMI WAZA )

Caida hacia atras  
Caida frontal  
Caida de lado  
Rodar hacia delante  
Caida frontal rodando  
Caida hacia atras rodando

### TECNICAS DE ESTRANGULACION

NAMI JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
KATA JUJI JIME

### (KATAME WAZA: SHIME WAZA)

Estrangulamiento con manos cruzadas (nami: palmas hacia uke, gyaku: palmas hacia tori, kata: una palma hacia uke y otra hacia tori)

### TECNICAS EN SUELO

TATE SHIHO GATAME

### (KATAME-WAZA: OSAE KOMI WAZA)

Control encima de UKE

### TECNICAS DE PIE (PROYECCIONES)

O SOTO GARI  
KO SOTO GARI  
O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
DE ASHI BARAI  
O GOSHI  
KOSHI GURUMA

### (TACHI/NAGE WAZA )

Gran engancho externo  
Engancho externo  
Engancho interno pierna contraria a la de UKE  
Engancho interno misma pierna a la de UKE  
Barrido lateral  
Proyeccion utilizando la cadera, con brazo por la cadera  
Proyeccion utilizando la cadera, con brazo por el cuello

### TECNICAS DE CONTACTO

HAITO+SHUTO+YOKO ASHI

### (ATE/GERI WAZA)

Combinación de técnicas defensivas para evitar un ataque frontal

### DOJOKUN

### ( REGLAMENTO )

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA PERFECCION DEL CARÁCTER  
PRIMERO: VIVIR CON CORTESIA Y DISCIPLINA  
PRIMERO: NORMAR NUESTRA CONDUCTA COMO LO MARCA LA ETICA  
PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA A TRAVES DEL ESFUERZO  
PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE CONDUCTAS IRRESPONSABLES