



## PROGRAMA TÉCNICO CINTA AZUL SEITO GOSHINDO

**TECNICAS DE ESTRANGULACION**  
KATA TE JIME

**(KATAME WAZA: SHIME WAZA)**

Tomando la solapa, se hace presión del antebrazo contra el cuello de UKE, ayudado por una superficie (suelo)

**TECNICAS EN SUELO**  
HIZA GATAME

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

Canilla sobre el torso

**TECNICAS DE LUXACION**  
UDE GATAME

**(KATAME-WAZA: KANSETSU WAZA))**

Luxacion por hiperextension del codo, efectuando la tecnica con ambos brazos

UCHI HIJI GATAME

Palanca en el codo por hiperextension del codo pero efectuando la técnica con un solo brazo

SANKAKU GARAMI

Luxación del homoplato con las piernas

**TECNICAS DE PIE (PROYECCIONES)**

**(TACHI/NAGE WAZA )**

TANI OTOSHI

Barrido por detrás

TOMOE NAGE

Proyección girando por la espalda, utilizando pie como palanca

TE GURUMA

Agarre por fuera y frontal de una pierna y proyectar

KATA GURUMA

Proyección por encima de la espalda

MOROTE GARI

Proyección tomando ambas piernas

USHIRO GOSHI

Defensa contra técnica de proyección con la cadera, hacia tras.

**TECNICAS DE CONTACTO**

**(ATE/GERI WAZA)**

ZUZUKI + TSUKAMI UKE

Golpe con la frente

MAE GERI + KANI BASAMI

UKE atrapa geri y TORI sigue ataque con derribo.

**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**