



PROGRAMA TÉCNICO CINTA MARRÓN SEITO GOSHINDO

TECNICAS DE ESTRANGULACION
ASHI JIME

(KATAME WAZA: SHIME-WAZA)
Estrangulamiento con una pierna y una mano

TECNICAS EN SUELO
DEFENSA JUJI GATAME
DEFENSA SANKAKU JIME

(KATAME-WAZA: OSAE KOMI WAZA)

TECNICAS DE LUXACION
HIZA HISHIGI
HIJI HISHIGI
ASHI KANNUKI

(KATAME-WAZA: KANSETSU-WAZA)
Palanca con pierna entre biceps femoral/pantorrilla
Llave contra el biceps
hiperextension del tobillo de UKE utilizando el propio empeine,
Llave a los tobillos de espalda.
Hiperextension Cervical.
Llave de tobillo, mirando a UKE
Llave de luxación sobre la rodilla

HIZA TORI GARAMI
KUBI HISHIGI
KATA ASHI HISHIGI
HIZA GARAMI

TECNICAS DE PIE (PROYECCIONES)
UDE HISHIGI TE GATAME

(TACHI/NAGE-WAZA)
Proyección de UKE, utilizando como palanca su brazo y como punto de apoyo el antebrazo de tori
Defensa contra técnica de proyección con la cadera, hacia delante
Defensa contra MOROTE GARI

UTSURI GOSHI

TAWARA GAESHI

TECNICAS DE CONTACTO

(ATE/GERI-WAZA)

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