



PROGRAMA TÉCNICO CINTA NARANJA SEITO GOSHINDO

TECNICAS DE ESTRANGULACION
OKURI ERI JIME OKURI ERI JIME

(KATAME WAZA: SHIME WAZA)
Estrangulación con ambas solapas

TECNICAS EN SUELO
DO JIME

(KATAME-WAZA: OSAE KOMI WAZA)
Piernas cruzadas alrededor de costillas falsas

TECNICAS DE LUXACION
UDE OSAE

(KATAME WAZA: KANSETSU WAZA)
Control en la mano y el codo

TECNICAS DE PIE (PROYECCIONES)
O SOTO GAESHI
TSUBAME GAESHI
KO UCHI GARI
O SOTO GURUMA
UKI GOSHI

(TACHI/NAGE WAZA)
Defensa contra el o soto gari
Defensa contra el De ashi barai
Enganche interno misma pierna a la de UKE
Barrido por detrás sobre ambas piernas
Proyeccion por encima de la cadera, hacia adelante
tomando a UKE por la espalda.
Proyección sacrificando equilibrio, lateralmente.

YOKO OTOSHI

TECNICAS DE CONTACTO
MAWASHI GERI GEDAN
UCHI UKE + HAITO + O SOTO GURUMA

(ATE/GERI WAZA)
Patada circular contra el muslo de UKE
Uchi uke con yoko ashi, avanza con haito yodan, o soto
guruma

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