



PROGRAMA TÉCNICO CINTA NEGRA SEITO GOSHINDO

COMBINACIONES DE TÉCNICAS

MOROTE GARI + KO SOTO GARI + KUBI HISHIGI
KATA GURUMA + JUJI GATAME
SANKAKU GARAMI+HIJI HISHIGI+UDE GARAMI
GYAKU SANKAKU GARAMI
ZENPO KAITEN UKEMI + JIGOKU JIME
KANI BASAMI + MAWASHI GERI
KANI GARAMI + HIZA HISHIGI
TAWARA GAESHI+JUJI GATAME
DO JIME + :
JUJI GATAME,
SANKAKU GARAMI,
HIJI HISHIGI
TOMOE NAGE +:
JUJI GATAME,
SANKAKU GARAMI
HIJI HISHIGI
ASHI JIME + JUJI GATAME

KATAME /TACHI/NAGE/ATE/GERI WAZA

Proyección con MOROTE GARI, reforzado con KO SOTO GARI. Después del derribo ataque cervical KUBI HISHIGI.
Proyección de Kata guruma. Aplicación Juji gatame
UKE escapa de ataque de Sankaku Garami. TORI ejecuta HIJI HISHIGI + UDE GARAMI.
Ejecución inicial de SANKAKU GARAMI, Presión de traquea con la pierna
tecnica de control combinada con estrangulamiento que sirve de defensa contra kata guruma
TORI ejecuta KANI BASAMI. En el suelo Mawashi geri cambiando la cadera
Inverso de Kani basami
Aplicación de TAWARA GAESHI. Una vez con el control aplicación de Juji gatame.
Desde la posicion de Do jime, buscar la sumision con una llave sobre:
- el codo, hiperextendiendo el brazo
- el omoplato hiperextendiendo el hombro
- el biceps presionandolo contra el humero
Desde la posicion de Do jime, buscar la sumision con una llave sobre:
- el codo, hiperextendiendo el brazo
- el omoplato hiperextendiendo el hombro
- el biceps presionandolo contra el húmero
Estrangulamiento con ambas piernas combinado con luxacion del brazo

DOJOKUN

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

(REGLAMENTO)