



## PROGRAMA TÉCNICO CINTA VERDE SEITO GOSHINDO

**TECNICAS DE ESTRANGULACION**  
KATA HA JIME

**(KATAME WAZA: SHIME WAZA)**  
Estrangulación con el brazo pasado bajo la axila

**TECNICAS EN SUELO**  
HON KESA GATAME

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

**TECNICAS DE LUXACION**  
UDE GARAMI  
GYAKU UDE GARAMI  
JUJI GATAME

**(KATAME WAZA: KANSETSU WAZA)**  
Luxacion con la torcion del codo  
Luxacion con la torcion del codo II  
Hiperextensión del codo con piernas

**TECNICAS DE PIE (PROYECCIONES)**  
SODE TSURI KOMI GOSHI  
HARAI GOSHI

**(TACHI/NAGE WAZA )**  
Con la cadera,Agarre de ambos brazos del contrario  
Con barrido externo de espaldas a UKE, tomando por solapa contraria.

YAMA ARASHI

Con barrido externo de espaldas a UKE, tomando por misma solapa.

SUKUI NAGE  
TAI OTOSHI  
KANI BASAMI

Proyección hacia tras, utilizando como palanca el muslo,  
Proyección por debajo de la cadera hacia adelante  
Tijeras con las piernas

**TECNICAS DE CONTACTO**  
SUKUI NAGE MAKI KOMI+USHIRO EMPI  
YODAN

**(ATE/GERI WAZA)**  
Aplicación de sukui nage en atacante que agarra por la espalda estando de pie + ataque con el codo al rostro.

**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