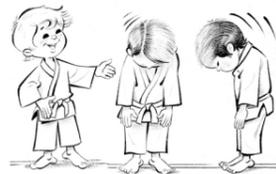


FUNDAMENTOS



RITSU REI (saludo en pie)



ZA REI (saludo en suelo)



KUMI KATA (agarre de judo)

CAÍDAS



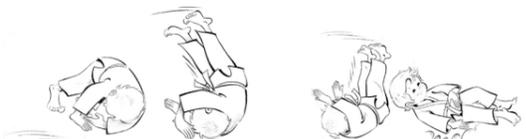
USHIRO UKEMI (caída hacia atrás)



YOKO UKEMI (Caída lateral)



MAE UKEMI (Caída de frente)



MAE MAWARI UKEMI o ZEMPO KAITEN UKEMI (Caída rodada de frente)

NAGUE WAZA (Judo pie)

HIZA GURUMA (uke es guapo)



TAI OTOSHI (uke es feo)



O GOSHI (Tetera/vuelta al mundo)



IPPON SEOI NAGUE (Popeye)



O SOTO GARI (oso Togari)



DE ASHI BARAI (La escoba)



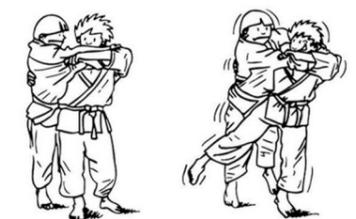
KOSHI GURUMA (El sacacorchos)



MOROTE SEOI NAGUE



HARAI GOSHI



NE WAZA (Judo suelo)

KUZURES (variantes de las inmovilizaciones)

KESA GATAME (El coche)



KUZURE KESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME (El cangrejo)



KUZURE YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME (El caballo)



KUZURE TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME (Chupa Chups/Kami-seta)



KUZURE KAMI SHIHO GATAME



MAKURA KESA GATAME (la almohada)



VOLCADO del BICHO PELUDO



VOLCADO de la TORTILLA



TIBURÓN come a PINGÜINO



COMBINACIÓN de 2 técnicas de Judo en pie.



HADAKA JIME



KATAJUJI JIME (una arriba otra abajo)



GYAKU JUJI JIME (las dos arriba)



NAMI JUJI JIME (las dos abajo)



2

0

2

3