



GOKYO

PROGRAMA TÉCNICO

ESCUELA BUDDHO JU JUTSU

SHIHAN

RAFA ROMERO





KATAME WAZA

(CONTROLES E INMOVILIZACIONES)

CINTO NEGRO

1 DAN





1 KATAME WAZA

(CONTROLES E INMOVILIZACIONES)

Imaginemos una ceremonia en que un aprendiz se arrodilla ante el maestro en espera de recibir el bien ganado cinturón negro. Tras años de incesante entrenamiento, el estudiante ha alcanzado la cima en esa disciplina.

- Antes de entregarte el cinturón negro, debes someterte a otra prueba – dice el maestro.
- Bien, estoy listo -responde-, esperando tal vez un último asalto de entrenamiento.
- Debes contestar la pregunta esencial: ¿Cuál es el significado verdadero de cinturón negro?
- El final del camino, contesta. Una bien merecida recompensa por todo lo que he trabajado.

El maestro espera más, evidentemente, no está satisfecho. Al fin habla:

- Aún no estás preparado para el cinturón negro. Vuelve dentro de un año.

Al año siguiente, el aspirante se arrodilla de nuevo ante el maestro.

¿Cuál es el significado verdadero del cinturón negro?

- Es un símbolo de distinción de la más alta realización en nuestro arte – dice el estudiante.

El maestro guarda unos minutos de silencio, evidentemente, no está satisfecho. Al fin habla:

- Todavía no estás preparado para el cinturón negro. Vuelve dentro de un año.

Un año después, se encuentra otra vez de rodillas ante el maestro, el cual repite la pregunta:

- ¿Cuál es el significado verdadero del cinturón negro?
- El cinturón negro representa el principio, el comienzo de un viaje interminable de disciplina, trabajo y la búsqueda de normas cada vez más altas – contesta el aspirante.
- Sí. Ahora sí estás preparado para recibir el cinturón negro y para comenzar tu trabajo.



1 KIHON WAZA

Se exigirá un perfecto control de la respiración, sincronizada con la perfecta ejecución de cada movimiento, de cada detalle y una armonizada coordinación de cada una de las técnicas, todas ejecutadas de forma rápida y contundente ante un Uke que mostrará resistencia a ser sometido.

2 ATEMI WAZA

Cada uno de los golpes se ejecutará bajo la exigencia de una técnica muy depurada.

Se prestará especial atención a la ejecución técnica de patadas (Geri waza), valorándose una perfecta posición corporal en todas sus variantes.

3 KYUSHO WAZA (KATAME)

Cada una de las técnicas kyusho, estudiadas en 4º Kyu (cinto naranja), serán aplicadas en este programa en el control (Katame) e inmovilización (osae) de Uke, tanto boca arriba como boca abajo, trabajando igualmente técnicas para girarlo en el suelo.

La ejecución técnica deberá ser rápida, contundente y perfecta.



4 KANSETSU WAZA (KATAME)

4.1 KOTE GAESHI



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** MAWASHI – MAE - NANAME
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



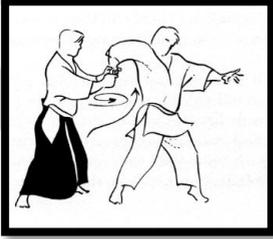
4.2 KOTE MAWASHI



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** NIKKYO – NIKKYO “Z” – YONKYO - SANKYO
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



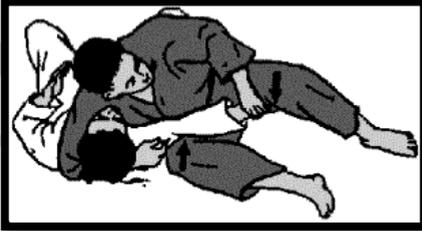
4.3 KOTE HINERI



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** YUBI – HARA - SANKYO
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



4.4 HIJI



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** IKKYO – HIJI GATAME “T” – UDE HIJI GATAME
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



4.5 KATA



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** WAKI GATAME – KATA GATAME – KATA URA GATAME
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



4.6 ASHI



- **UKE:** CON RESISTENCIA
- **TÉCNICAS:** ASHI GATAME - KOTEI
- **CONTRATÉCNICAS:** SI
- **CON UNA SOLA MANO:** SI
- **AGARRES:** TODOS
- **ATAQUES:** TODAS DIRECCIONES
- **ATAQUE CON ARMAS:** SI
- **AYUDA A TERCERO:** SI
- **CONTROLES:** SI
- **INMOVILIZACIONES:** SI
- **COMBINACIONES DE TÉCNICAS:** SI
- **SUELO:** SI



5 KOTEI (FIJACIONES)

Las técnicas de fijación son, quizás, las más difíciles de aplicar, dado que exigen un alto nivel técnico, de máximo control y una perfecta coordinación.

No se trata de luxar ninguna articulación, ni de forzarla (palancas), consiste en causar un dolor insoportable mediante la presión de nuestras articulaciones sobre las articulaciones de Uke.

Es un entrenamiento fundamental y básico como paso previo al siguiente programa formativo, al kobudo (trabajo con armas).
