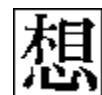
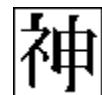




Una visión, un sueño.



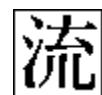
Un pensamiento, una idea.



Un Dios.



Una raíz, un origen.



Para fluir, una enseñanza.

A nuestros alumnos y discípulos:

El presente folleto lo hemos querido confeccionar para ustedes debido a que somos conscientes del avance que en nuestros tiempos se está produciendo en las diversas disciplinas ya sea científicas, tecnológicas, espirituales, etc.

Tenemos la concepción de que somos una era cambiante, una era de renovación y novedad, Estamos en la era de la búsqueda del conocimiento y como parte de esta nueva corriente pensamos que es imprescindible el poner al alcance de sus manos esta pequeña contribución de manera que ustedes puedan encaminarse y relacionarse más familiarmente con un arte tan maravilloso como lo es el de la flexibilidad y la armonía.

Esto no significa de ningún modo que con este folleto ustedes van a saberlo todo, esto es sólo una pequeña ayuda que queremos brindarles para que ustedes comiencen a abrirse paso en este conocimiento llamado Ju Jitsu.

No queremos finalizar esta introducción sin antes regalarles a ustedes el siguiente pensamiento:

“Pregúntate a ti mismo el porqué de las cosas, ¿cuál es la esencia del espíritu y del alma?, ¿de dónde proviene la energía y la fuerza? y sobre todo ¿qué es lo que mueve la existencia humana? ¿Cuál es el límite entre el bien y el mal, entre la verdad y la mentira, entre la vida misma y la muerte?...”

Como parte de una sociedad vivimos y nos desenvolvemos de acuerdo a ciertas normas, a ciertas leyes; muchas veces conduciéndonos como esclavos del tiempo y del materialismo. Saquemos pues, hoy un rato para comenzar a conocernos a nosotros mismos y al mismo tiempo disfrutar del placer y la satisfacción de practicar esta magnífica y noble disciplina.

El Ju Jitsu no es un arte marcial, no es simplemente lo que hemos creído hasta la fecha, no es sólo un método de defensa, es mucho más que eso. Con el Ju Jitsu aprenderán a conocerse en sus debilidades y fortalezas, templarán su carácter y también su espíritu y algo muy importante, aprenderán a relacionarse con los demás. Si ustedes se entregan al Ju Jitsu con convicción, con coraje y dedicación, podrán entender el significado de todas las cosas,

podrán comprender el porqué de la disciplina, de la cortesía, de la concentración y la energía; podrán entender el significado de que la peor pelea es la que se realiza contra uno mismo.

Los instamos a que comiencen ya desde hoy a ser unos verdaderos practicantes de Ju Jitsu aunque les advertimos de antemano que no es nada fácil, muchos son llamados pero muy pocos llegan al final. Sólo los que realmente perseveran, los que viven y practican el Ju Jitsu cada día de su vida podrán lograr llegar a la meta.

Esta disciplina no termina en un cinturón negro, sigue y seguirá el resto de sus vidas, no es algo que se pueda limitar o encasillar porque SIEMPRE y recuérdenlo siempre habrá algo que aprender. Y lo primero que deberán aprender será a conocerse así mismos, porque si yo no me conozco a mí mismo, menos voy a conocer a los demás...

Así pues si tienes perseverancia, coraje, espíritu de lucha y paciencia te invitamos a comenzar desde hoy en el fascinante mundo del Ju Jitsu, no te arrepentirás.

1. Los orígenes del Ju Jitsu. Desarrollo de su historia a través de los años hasta nuestros tiempos. Debe incluirse en este aspecto del desarrollo histórico dentro de nuestro país.

	Amarilla	SI
	Naranja	SI
	Verde	SI
	Azul	SI
	Marrón	SI

HISTORIA DEL JU JITSU

Unos miles de años de nuestra era, fueron naciendo una serie de habilidades o técnicas, cuyo fin era el vencer a un oponente superior, con o sin armas, sin más ayuda que los medios naturales que ofrece nuestro cuerpo.

Según viejas leyendas chinas, el estudio partió de la observación de la propia naturaleza en donde todo tiene una medida perfecta y un constante equilibrio.

En China se crearon numerosas escuelas de la cuales la cultura nipona bebió de sus fuentes. Y los japoneses a su vez se crearon sus propias escuelas.

Los orígenes del Ju Jitsu se pierden en los albores de la historia. La mitología Japonesa registra un mítico combate de fuerza entre dos fornidos combatientes y en el cual uno de ellos volteó al otro haciéndolo desaparecer para siempre. Aunque puede acercarse más al primer combate de Sumo, es la primera crónica que existe de un enfrentamiento a mano limpia. El NIHON SHOKI, un libro de historia antigua del Japón describe otro combate, celebrado en el año 23 a.C. en el cual uno de los participantes es pateado hasta la muerte por el otro.

LOS SAMURAI Y EL JU JITSU

Los antiguos samurai adoptaron formas o KATAS que los monjes budistas habían desarrollado en sus monasterios como complemento corporal a sus vigencias de meditación y oración, para crear durante la caótica era de guerras civiles del siglo XV, diversas formas de combate con o sin armas.

Por aquél entonces la tradición del Arte Marcial del KATORI SHINTO RYU, desarrolló un sistema de agarre para suplementar su programa de técnicas sin

armas para estudiantes. Este sistema llegó a conocerse como YAWARRA GE (El Pacificador). El TSUTOMI OZAN RYU YOROI KUMIUCHI (Agarrando con armadura), se empleaba cuando los oponentes se acercaban hasta ponerse al alcance de la espada y se hacía necesario agarrarse mientras se buscaba un cuchillo. La armadura tenía espacios por entre los cuales un cuchillo pesado conocido como el YOROI DOSHI podía pasar.

Los guerreros parcial o ligeramente protegidos con armadura empleaban el sistema conocido como KOGUSUKU que fue desarrollado por el TAKENOUCHI RYU y subsecuentemente llegó a conocerse como TORI TE. Algun tiempo después el YAGYU SHINKAGE RYU mejoró las dos formas primitivas y dio origen a su propio sistema, que funcionaba igualmente bien en personal con y sin armadura, llamado ARAKI TIRITE KOGUSOKU.

Pocas de estas artes primitivas de agarre eran sin armas. Aparte de YOROI KUMIUCHI, que empleaba un cuchillo pesado, KOKUSHI JUTSU utilizaba armas escondidas, tal como lo hacía el TAI JUTSU (técnicas corporales) de KEMOTSU NAGAO. OGURI NIEMON desarrolló el WA JUTSU (técnicas de armonía) para civiles y la primera utilización del nombre JU JITSU (técnicas de sumisión) apareció a finales del siglo XVII, aún cuando el arte al que se refería era más comúnmente conocido como YAWARRA.

El primer estilo de JU JITSU formalmente reconocido fue el formado por TAKENOUCHIE HIZAMORI y consistía en técnicas de espada, jo y cuchillo, como también técnicas sin armas y el del Señor Feudal NAKATSUKA SATAYU TAKEUCHI que unió artes marciales como YAWARRA, KOGUSOKU, KIMIUCHI, TORITE y TAI JUTSU para consolidar un solo cuerpo de técnicas más formal.

En aquél entonces, los samuráis eran inferiores en número comparados con el resto de la población del país, por lo que fue preciso buscar un medio para asegurarse denominación.

Este medio solamente podían hallarlo en la unión de todas las castas de los samurai y con la superioridad individual de sus componentes sobre todos los demás Japoneses, siendo necesario tener bien persuadidos a los últimos de la imposibilidad de luchar con o sin armas, contra un samurai, por lo que la utilización del JU JITSU y el esgrima jugaron un papel decisivo.

EL PERIODO EDO (1603 - 1868)

En 1603 TOKUGAWA LEYASU trajo paz a Japón al formar el gobierno militar de TOKUGAWA, esto marcó el comienzo de la Era EDO de la historia Japonesa, durante la cual la guerra dejó de ser una parte dominante de la vida Japonesa.

En el inicio de esta era hubo un cambio generalizado desde técnicas armadas a formas de lucha sin armas. Estos estilos desarmados fueron desarrollados a partir de técnicas de lucha mano a mano de las técnicas de los estilos armados y fueron colectivamente conocidos como JU JITSU. Durante el punto cúspide de periodo EDO había más de 700 sistemas de JU JITSU.

El final del periodo EDO se vio marcado por la restauración MEIJI, una guerra civil abortada, que llevó el poder desde el Shogun de vuelta al Emperador. Una gran proporción de la clase samurai apoyó al Shogun, durante la guerra. Consecuentemente, cuando el Emperador restauró su poder, mucho de lo relacionado con los samuráis perdió su respeto. Un decreto imperial declaró una ofensa criminal practicar artes combativas antiguas. Durante el periodo que duró el edicto, el JU JITSU casi se perdió. Algunos maestros continuaron practicando sus artes en forma clandestina o fueron a otros países, lo que mantuvo el estilo.

Para mediados del siglo XX, la prohibición al JU JITSU fue levantado lo que permitió su práctica en forma libre.

JU JITSU EN EL SIGLO XVII

Un aspecto deportivo no resulta en el JU JITSU:

Durante el siglo XVII, las competiciones de lucha libre llegaron a ser muy populares. Fue principalmente de esta forma como se introdujo el JU JITSU al principio entre los no militares. La misma popularidad contribuyó a su ruina debido a que cuanta más gente lo practicaba, más se perdía la mística. Las diversas escuelas no- clásicas, entraron en conflicto unas con otras y la violencia era frecuente. A mediados del siglo XIX el JU JITSU pasó a ser el instrumento de agresión típico de ciertos grupos marginados, que lo convirtieron en un método de lucha callejera.

Más tarde el nombre de JU JITSU se hizo sinónimo de comportamiento violento y adquirió mala reputación.

CHIN GEM PIN

El JU JITSU incluye sus propias técnicas para atacar las partes vulnerables del cuerpo del oponente (ATEMI). Se ha sugerido que el maestro de Boxeo Chino CHIN GEM PIN fue de quien se inspiraron para hacer estas técnicas.

RELACION DEL JU JITSU CON EL SUMO

El JU JITSU proviene de múltiples líneas de desarrollo. La referencia más antigua a los combates sin armas se halla en las crónicas NIHON SHOKI del siglo XVIII. Curiosamente, ésta misma referencia se emplea para validar la tradición del SUMO y por lo tanto parece posible que el SUMO y el JU JITSU tengan orígenes comunes, aún cuando han divergido ampliamente desde entonces. Se dice que para entrenarse y enfrentarse "amigablemente", entre ellos, los samurai se vieron obligados a ponerse de acuerdo sobre una reglamentación del combate, de toda una serie de reglas, salió la que pareció más justa, lo que ahora se llama más o menos un deporte y que se le conoce con el nombre de SUMO.

El combate real llegó a ser el JU JITSU.

DESCRIPCION DEL JU JITSU

El estilo incluye proyecciones, llaves, inmovilizaciones, estrangulaciones y técnicas defensivas. Se caracteriza también por su lucha cuerpo a cuerpo y técnicas a corto alcance. Es circular, duro / blando y un estilo externo. Se utiliza mucha lucha en su entrenamiento y combates simulados.

El significado etimológico de JU JITSU lo encontramos en la lengua Japonesa:

JU: Flexible, dúctil, adaptable (a cualquier situación de combate), el principio fundamental es que lo blando vence a lo duro si se utiliza de la forma adecuada. Desde un principio se comprendió que un ataque en el momento apropiado daría la victoria y era legítima dentro el concepto amplio del JU.

JITSU: Arte.

El JU JITSU tiene su base en el concepto de la flexibilidad, ceder, acompañar o redirigir el ataque o la fuerza del contrario en lugar de oponerse (como las

ramas del pino que ceden ante el peso de la nieve y la deja caer, asegurándose de esa forma la supervivencia).

Observando una práctica de JU JITSU, uno puede ver secuencias de cada estilo o escuela. Por eso, muchas combinaciones o series de técnicas de JU JITSU, fueron tomadas por otras artes, como el Judo, Aikido, Karate, entre otras.

El JU JITSU, pone gran énfasis en la no – violencia. Un enfrentamiento físico indica que todos los medios racionales de resolver el problema han fracasado y ser inteligente no planteará la salida violenta, pero debe estar preparado para asumir su defensa.

Estudiando JU JITSU, se puede tener un mayor control de su entorno y aumentar su autodominio y confianza para reconocer que puede dominar su ambiente mediante la compresión de sus capacidades.

HISTORIA DEL JU JITSU EN COSTA RICA

La primera manifestación del JU JITSU en Costa Rica de la que se tiene noción es anterior al año 1950, cuando fue traído por un cubano. Resultó que este señor lo comenzó a poner en práctica aquí pero no obtuvo la acogida que él pensaba, debido a que sus técnicas eran demasiado violentas y no se prestaban para la mayoría de gente tica.

Es así como su práctica es descontinuada y vuelve a manifestarse hasta el año de 1955, cuando el señor Orlando Madrigal Valverde, lo trae de Cuba también, pero en forma distinta. Don Orlando Madrigal, era un joven costarricense que radicaba en Cuba por asuntos de deporte, él jugaba fútbol para el Fortuna de Cuba y posteriormente para la universidad de La Habana.

Para ese tiempo, ingresó a trabajar en la IBM, y posteriormente un amigo le invita a ver la práctica del Judo, es así, como al conocerlo, le agradaba tanto que no sólo se decide a practicarlo, sino que también abandona el fútbol para dedicarse totalmente a este arte marcial.

El Judo que se practicaba en Cuba era complementado con el Ju Jitsu de una manera muy particular, aunque eran 2 artes marciales diferentes. Esta práctica se denominaba ATEMIWAZA. Es así como adquiriendo allá su cinta negra y Dan el 1ero de septiembre de 1995 por la Federación Cubana de Judo y Ju Jitsu decide viajar posteriormente a Costa Rica donde casi inmediatamente de su llegada funda la academia de Judo y Ju Jitsu (con algunas formas de Karate).

Esta 1era academia se funda con la participación de alrededor de 40 personas (todos hombres) pues no hubo mujeres en sus primeros años sino hasta la década de los 60.

VIDA Y LOGROS DEL SHIJAN ORLANDO MADRIGAL VALVERDE

- Nace el 13 de marzo de 1921, en San José.
- A los 7 años comienza a jugar fútbol con el equipo La Libertad Jr; con este equipo juega su primer campeonato infantil de fútbol.
- Pasa a jugar con el equipo La Lluvia de Oro, participa en el primer campeonato juvenil de fútbol que se celebraba en CR.
- Juega con el equipo "El Orión (A)" y "el Orión (B)", dirigido por don Ricardo Saprissa.
- Juega para Club Sport Libertad, como refuerzo para el Club Ferroviario F.C. y luego pasó a jugar con el deportivo Moravia en la segunda división.
- Más tarde pasó a reforzar la segunda división de la Libertad y luego jugó en la primera división durante varios años.
- En 1948 viaja a Cuba.
- En ese país juega para los equipos Iberia F.C., El Fortuna F.C. y para la Universidad de la Habana.
- En 1951, estuvo perfeccionando su manera de nadar con un instructor norteamericano.
- 13 de marzo de 1952, inicia a estudiar Judo y Ju Jitsu con el Maestro Andrés Koleskyne, cinturón negro tercer dan.
- En 1955 obtiene su Cinturón Negro y regresa a Costa Rica.

- **02 de noviembre de 1955, inaugura su primer Academia de Judo y Ju Jitsu en Costa Rica.**
- **15 de Mayo de 1959, se le entrega un diploma de honor, por la introducción del Judo y Ju Jitsu En Costa Rica, dado por la dirección de Deportes.**
- **Primer competidor olímpico de Costa Rica en Tokio, 1964.**
- **Entrenador nacional en las olimpiadas de México (1968), Munich (1972), Montreal (1976), Moscú (1980) y Los Ángeles (1984).**
- **Competidor en el Campeonato Mundial de Río de Janeiro.**
- **Instructor de Campeonato Mundial de México.**
- **Fundador de la Academia Costarricense de Judo y Ju Jitsu.**
- **Fundador de la Asociación de Judo en Costa Rica.**
- **Fundador del JUDANSHA-KAI de Costa Rica (Colegio de Cinturones Negros).**
- **Miembro de las Asociaciones Nacionales de Panamá, México y Estados Unidos.**
- **Instructor y referee por la unión panamericana de Judo.**
- **Shijan declarado por el Centro Costarricense de Karate y reconocido por todas las asociaciones de Artes Marciales de Costa Rica.**
- **Miembro de la Galería del Deporte Costarricense en 1983.**
- **Falleció el 25 de junio de 1991.**

2. Conocimientos sobre el currículum deportivo del instructor o instructores del Dojo donde se practica Ju Jitsu.

■ Amarilla	SI
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

3. Conocimientos sobre técnicas de reverencia, dentro y fuera del Dojo.

■ Amarilla	SI
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI



OCASIONES PARA REALIZAR EL SALUDO

➤ **En Pie:**

- Al llegar al Dojo y encontrarnos con nuestro maestro y compañeros. También al marcharnos.
- Al entrar y salir del Tatami (Significamos con ello el respeto que nos infunde el lugar como Centro de Enseñanza, o sea, el lugar en donde se desarrolla la bella labor de aprender algo más que unas técnicas de Defensa Personal, una actitud positiva ante la vida).
- Antes y después de realizar la práctica de algún ejercicio con algún compañero de escuela.
- Siempre que nos dirijamos a nuestro maestro para preguntarle alguna aclaración o consejo. Al separarnos de él.
- Antes y después de la ejecución de una Kata.

- **Siempre que entrenemos en el Tatami, después del saludo, nos dirigiremos hacia el maestro para saludarle, si no estuviese en ese momento, el saludo lo realizaríamos a la cinta más alta o caso que tuviese nuestro mismo grado, al más antiguo. Igual proceder para los compañeros de clase.**
- **Nunca se debe abandonar el Tatami sin haber solicitado el permiso del maestro, o en su defecto, del ayudante que en ese momento esté a cargo de la clase. Una vez obtenido el permiso deseado, saludaremos y nos retiraremos del Tatami.**

➤ **De Rodillas:**

- **Al terminar y comenzar una clase.**
- **Al recibir a unos visitantes ilustres (no olvidemos que éste es el saludo reservado para las grandes ocasiones).**
- **Antes y después de realizar un Examen de Grado.**
- **Antes y después de dar el resultado de un examen.**
- **Antes y después de imponer un nuevo grado (cinta) a un alumno.**
- **Antes y después de, con ocasión de una amonestación pública o privada a un alumno, la cual, por otra parte, se le hará en la posición de arrodillado (para mayor efectividad las amonestaciones deben darse en privado, incluso en el propio Tatami, para ello se llamará al alumno a un rincón apartado del mismo).**
- **Cuando el maestro lo crea oportuno.**

4. La actitud dentro del Dojo

	Amarilla	SI
	Naranja	SI
	Verde	SI
	Azul	SI
	Marrón	SI

I. No hay que olvidar nunca que el Dojo es tanto un lugar de cultura espiritual como de entrenamiento técnico.

II. No se deben descuidar los saludos, ya que se trata de un medio, si bien no es el único para manifestar nuestro respeto al maestro, a nuestros condiscípulos y al Dojo o Escuela.

III. Hay que respetar rigurosamente y permanentemente las reglas de la cortesía y las particularidades de cada Dojo:

- Esforzarse en todas las circunstancias en ayudar a nuestros compañeros y no ser jamás para ellos causa de molestia o desagrado.
- Respetar en todo momento a los cintos superiores, los cuales deben ayudar a la progresión de aquellos menos adelantados con entrega y cordialidad.
- Cuando esté e pie, sin trabajar, debemos observar nuestra vestimenta en la forma adecuada, así como nuestra actitud. No permitirse nunca posturas o actitudes negligentes. Incluso cuando se está muy fatigado.
- Debemos permanecer en silencio y si hablamos por causa de la práctica, lo haremos en voz baja y de la forma más breve posible.
- No debemos quitarnos la chaqueta del kimono, si no es en el vestuario o salvo invitación expresa de nuestro maestro (o en su lugar el ayudante que dirija en ese momento la clase).

IV. Debemos mantener nuestro kimono, no sólo bien colocado, sino limpio. Pero no debemos olvidarnos de la limpieza de nuestro cuerpo, así como

de llevar las uñas cortadas. De las manos y de los pies. Debemos retirar antes de entrar en el Tatami: cadenas, anillos, pendientes, horquillas u otros objetos que puedan entrañar un riesgo físico para los otros o para nosotros mismos. Debajo del kimono no deberemos llevar prenda alguna, salvo autorización expresa del maestro.

V. Debemos respetar con exactitud el horario de clases (excepto una autorización particular). No debemos retirarnos del Tatami hasta que la clase haya terminado o el maestro dé el permiso al respecto.

VI. Al principio y al final de la clase, el maestro y los alumnos se saludarán mutuamente (Zarei, de rodillas).

VII. Cuando uno se detiene en su trabajo o porque se ha acudido al Dojo sin poder practicar, debemos seguir con atención lo que sucede en el Tatami, así como las explicaciones del maestro, sacando con ello el mayor fruto posible de las enseñanzas que se esté impartiendo.

VIII. En el Dojo debemos abstenernos de fumar. Nos comportaremos en todo momento con la mayor discreción, evitando siempre las conversaciones en voz alta que puedan molestar a los que están trabajando en el Tatami.

5. Desarrollo de conocimientos y técnicas de relaciones humanas y públicas dentro y fuera del Dojo.

- | | | |
|---------------------------------------|----------|----|
| █ | Amarilla | SI |
| █ | Naranja | SI |
| █ | Verde | SI |
| █ | Azul | SI |
| █ | Marrón | SI |

RELACIONES PUBLICAS Y HUMANAS

Las “relaciones públicas”, son una especialización que tiene dos aspectos: las internas y las externas, que no son otra cosa que el esfuerzo sistematizado que utilizan los medios de comunicación modernos para mantener en su fluidez imprescindible las relaciones humanas; las mismas relaciones sinceras y completas que en el pequeño Dojo o academia, local o pueblo fluyen por sí mismas sin que nadie se ocupe de ellas.

En la complejidad de la sociedad moderna el fluir de las relaciones humanas, si se les deja así mismas, no son capaces de mantenerse a ritmo con la creciente complicación, en la concentración de centenares o miles de seres. Y ¿cuál es la base fundamental para que las relaciones humanas fluyan armoniosamente? Es la doble actividad de proporcionar y obtener información. Una de las grandes barreras que obstaculizan la armonía humana, es el mutuo desconocimiento. Para poder identificarnos con algo, necesitamos antes que nada conocerlo bien.

Basándose en su doble función de informar y obtener información, las Relaciones Públicas (que deberán llamarse mejor Relaciones Humanas), se capacitan para extender su influencia sobre los demás complejos aspectos de las relaciones, entre los miembros del personal de una empresa u organismo público, entre su clientela y el público, entre las dependencias administrativas, la ciudadanía y viceversa.

El objetivo de la Relaciones Públicas es perfeccionar las Relaciones Humanas. Una parte primordial de su función es informar y la información carece de valor cuando No es exacta, por lo que las Relaciones Públicas no son lo mismo que la publicidad que exagera, inventa, etc.

Las relaciones públicas y humanas tienen que ser invariablemente sencillas, claras, verídicas y exactas.

La armonía mutua de nuestras relaciones con la familia y con los amigos íntimos, reposa sobre nuestra convicción de la sinceridad y honestidad de lo que nos dicen e informan. Si ésta desaparece, nuestras relaciones se hacen mil pedazos.

Igual con las instituciones, la ciudadanía, empresas, etc; la confianza es indispensable. Si no se logra inspirar no se tendrán nunca buenas relaciones públicas y humanas.

6. Relación del Ju Jitsu con respecto a otras artes marciales no comprendidas dentro del mismo, caso de ello con el Kung Fu, Tae Kwon Do, Ilayci-Do, etc.

█	Amarilla	SI
█	Naranja	SI
█	Verde	SI
█	Azul	SI
█	Marrón	SI

La relación del Ju Jitsu con respecto a otras artes marciales es que todas provienen del oriente. Por ejemplo, el Tae Kwon Do es coreano, el Kung Fu es de influencia china, el Judo es japonés, entre otros.

Todas tienen su propia filosofía, disciplina y técnicas de defensa personal propias de cada estilo. Todas van dirigidas a la superación física y mental del individuo, su actitud justa, su búsqueda del equilibrio, la armonía, el autodomínio, etc.

7. Relación de nuestro arte con respecto a los principios sociales:
hacia las otras personas presentes en el Dojo (Relación del Ju Jitsu con respecto a otras artes marciales como el Tae Kwon Do, etc.)

{ - Disciplina
- Aseo
- Cortesía
- Respeto

█	Amarilla	SI
█	Naranja	SI
█	Verde	SI
█	Azul	SI
█	Marrón	SI

Observar y acatar el conjunto de leyes o reglamentos que rigen el Ju Jitsu, el cual está contemplado dentro del campo de la Disciplina, todo Ju Jitsuka debe tener un criterio y una madurez muy amplia para acatar esas disposiciones y así seguir fiel a las más profundas tradiciones del Ju Jitsu. La Cortesía es nuestra demostración de respeto y educación para con nuestro Sensei, compañeros, amigos o cualquier otra persona presente en el Dojo o fuera de él. El Respeto es una manifestación de cortesía, es el sentimiento que induce a tratar a nuestros semejantes con diferencia y cortesía sin importar la edad, clase social, color, o bien relacionado con nuestro arte, sin importar su grado o nivel. También el respeto es acatar y cumplir con las enseñanzas de nuestros

maestros. Finalmente es muy importante asearnos y limpiarnos correctamente nuestro cuerpo antes y después de practicar nuestro arte, ya que él mismo exige de mucho contacto físico.

8. Diferencias entre artes marciales y Budo en relación del Ju Jitsu.

	Amarilla	SI
	Naranja	SI
	Verde	SI
	Azul	SI
	Marrón	SI

Numerosos han sido los medios por los cuales ha llegado al hombre occidental la existencia de artes marciales y en los últimos tiempos más. Sin embargo, la información que al respecto el hombre medio ha recibido, ha sido en muchos casos pobre y equívoca.

Convendría ante todo, analizar el significado de las palabras Budo y Artes Marciales. Si bien se piensa que la sílaba "Bu", es una contracción de Bushi, monje o guerrero y que así Budo, vendría a significar "**La vía del monje o guerrero**". No debemos olvidar que el ideograma japonés define el concepto "Bu", lo traduce literalmente como "**detener la lanza**" o "**cesar el combate**". Así unido al vocablo "Do" – **camino o vía** -, obtenemos que Budo ha de traducirse literalmente por "**el camino de la cesación del combate**" o "**el camino de la paz**".

Si observamos ahora la trascipción occidental "**Arte Marciales**", veremos que "**Marcial**" proviene del dios griego de la guerra, Marte, y apreciaremos cuán impropio es tal calificativo, ya que el Budo existe, es para la derrota de las propias limitaciones y de nuestro mayor enemigo, la propia personalidad.

El Budo es una respuesta a las preguntas del hombre. Resulta difícil definirla, ya que sólo el silencio describe cosas sublimes. El Budo es una vivencia.

Tras la práctica, el aspirante según su propio nivel, encuentra su nota particular en una otra de las disciplinas del Budo, ya sea en el Judo, el Karate – Do o el Ju Jitsu o en otras menos conocidas como el Kyudo (tire con arco) o el Iaido (el arte del sable), y así progresar según un orden evolutivo descrito. Algunas permanecen toda una vida en una sola disciplina, otros intentan con varias arias y todavía otros van derechos a la cima, sentándose y meditando,

sumergiéndose en su verdadero “yo”, más allá del “yo soy”, liberándose de las limitaciones del deseo y de la individualidad.

9. Relación del Ju Jitsu con respecto a las otras artes desarrolladas por la humanidad, a saber:

- Filosofía
- Mecánica
- Historia
- Medicina

Este último sobre los elementos de anatomía y primeros auxilios dentro del Dojo y fuera de él.

█	Amarilla	NO
█	Naranja	NO
█	Verde	SI
█	Azul	SI
█	Marrón	SI

La historia nos permite comprender de dónde y cómo surgió nuestro arte marcial, quiénes lo utilizaron, cómo lo utilizaron y quiénes influyeron en el engrandecimiento del mismo. Conocemos otros nombres que ha recibido el Ju Jitsu a través de los años y de cómo llegó a Costa Rica.

La mecánica nos permite tener una idea más amplia de la ejecución de técnicas, cómo se efectúan, la cantidad de fuerza que deben llevar los movimientos, localización del objetivo, precisión de la técnica, etc.

LA FILOSOFIA DEL ARTE MARCIAL

Aunque la espada pueda haberse vuelto obsoleta, la mentalidad marcial que con su entrenamiento se engendraba no lo está.

Las personas tenemos un instinto de protección fuertemente arraigado que nos lleva a evaluar las posibilidades de supervivencia personal en cualquier enfrentamiento a vida o muerte. Si la necesidad de autoprotección se disminuye, no obstante, un combatiente pierde el miedo a la muerte y lucha sin miedo. La importancia de la actitud mental en la creación de un guerrero eficaz no pude sobre estimarse.

El bushido descansa en el morir. Al enfrentarse con dos alternativas, vida y muerte, debe elegirse la muerte sin la menor vacilación... Un hombre de gran valor no piensa en el resultado de la lucha; se lanza ferviente y directamente en las fauces de la muerte.

La personalidad es una alianza temporal de necesidades y deseos, y la voda misma no es más que una ilusión. No se puede aspirar a mayores alturas que las de morir gloriosamente y con honor.

La medicina nos permite conocer la estructura y anatomía del cuerpo humano, saber donde se encuentran sus puntas vulnerables para aplicar una técnica (ATEMI), desarrollar las partes más importantes de nuestro cuerpo para fortalecerlo, etc.

La medicina también nos permite conocer que personas pueden practicar artes marciales, o cuales, dependiendo de su salud, les sería beneficioso y a qué personas les sería riesgoso.

Los primeros auxilios nos permiten atender a una persona herida o que halla sufrido una lesión antes de que se le brinde atención médica y la cual muchas veces puede representar la diferencia entre la vida a la muerte. Todos los practicantes de Ju Jitsu debemos preocuparnos por conocer los primeros auxilios básicos y así poder aplicar estos conocimientos cuando sea necesario dentro o fuera del Dojo.

10. Desarrollo de temas sobre conocimientos básicos de las técnicas comprendidas en el Ju Jitsu.

- | | |
|--|----|
|  Amarilla | SI |
|  Naranja | SI |
|  Verde | SI |
|  Azul | SI |
|  Marrón | SI |

Atemis con las manos y pies, golpes con los puños, codos, antebrazos, pies, piernas, desplazamientos, bloqueos, barridas, proyecciones de cadera, pies y manos, sacrificios, inmovilizaciones, estrangulaciones, caídas, desequilibrios, llaves a las articulaciones, de conducción y de inmovilización, entre otras.

11. Conocimientos sobre los grados en cuanto a cada uno de los kyupos y danés.

- █ Amarilla SI
- █ Naranja SI
- █ Verde SI
- █ Azul SI

6to Kyu	Cinta Blanca
5to Kyu	Cinta Amarilla
4to Kyu	Cinta Naranja
3ero Kyu	Cinta Verde
2do Kyu	Cinta Azul
1ro Kyu	Cinta Marrón

1er Dan	Cinturón Negro
2do Dan	Cinturón Negro
3ero Dan	Cinturón Negro
4to Dan	Cinturón Negro
5to Dan	Cinturón Negro
6to Dan	Cinturón Rojo y Blanco.
7mo Dan	Cinturón Rojo y Blanco.
8vo Dan	Cinturón Rojo y Blanco.
9no Dan	Cinturón Rojo y Blanco.
10mo Dan	Cinturón Rojo.

- █ Marrón SI

12. Conocimientos sobre el Bushido (Código de Honor del Ju Jitsu).

- █ Amarilla SI
- █ Naranja SI
- █ Verde SI
- █ Azul SI
- █ Marrón SI

BUSHIDO: LA VIA DEL GUERRERO

BU: Artes Marciales.

SHI: Guerrero.

DO: La vía.

Alrededor del año 700, el pueblo japonés en especial la casta guerrera BUSHI, daba toda la importancia a la eficiencia y carecían de algún tipo de preceptos éticos, o de un código moral que sirviera de contrapartida a las evolucionadas técnicas de combate (artes marciales). En esta época el DO o vía moral, no había sido introducido en las frías artes guerreras. La única vía existente en aquél entonces era constituida únicamente por una fe ciega en el Emperador (considerado divinidad solar, al igual que el Dalai Lama en el Thibet) o en el señor feudal (Shogun).

En un tal contexto, el pensamiento zen, se integró profundamente en el espíritu nippon, ya que permitía expresar en el combate una absoluta indiferencia ante el dolor y la muerte, desligue total de lo efímero (material) para llegar al centro del ser o a la elevación.

De ahí, que gracias al budismo zen y al shinto, pudiera incorporarse a las crueles disciplinas del caballero militar, un código de honor que contenía las reglas de una vida justa, aquella que debería seguir todo samurai digno de ese nombre.

El código guerrero (BUSHIDO) impregnó las artes Budo.

Código de honor de Ju Jitsu-Ka

- Ceder para vencer.
- Máxima eficiencia, mínimo esfuerzo.
- Amistad y prosperidad mutua.
- Consideración, dignidad y respeto a tu contrincante y a ti mismo hasta el final.
- Pensar cada palabra antes de pronunciarla.
- Comer con moderación, evitar la volubilidad.
- Un verdadero practicante de Ju Jitsu se comportará como un hijo y como un alumno fiel, no dejará jamás a su Sensei, aunque sus alumnos pasen de 100 a 10 y de 10 a 1.
- Lealtad, espíritu de justicia y bravura son las tres virtudes del Ju Jitsu-ka.
- Cuando hablemos de nuestro Sensei, deberemos hacerlo siempre con respeto, ya que a él debemos nuestros conocimientos.
- Entrenar con ahínco y entusiasmo.
- Combatir con coraje y bravura sin llegar a la violencia.
- Abstención de una innecesaria crueldad o muerte.

➤ **Vencer cuando es justo y perder cuando es justo perder.**

Las reglas absolutas de Bushido intervienen en cada instante de la vida del samurai. Estas son innumerables y no dejan al descubierto ningún aspecto de la vida del guerrero.

El Bushido conoció tres períodos:

1. EL ANTIGUO BUSHIDO GUERRERO

Su origen se remonta a las célebres rivalidades de los clanes Taira y Minamoto del siglo XI, se prolongó hasta el fin de las guerras interiores (1600).

2. EL BUSHIDO REFORMADO

Fue una amalgama de confucionismo, shinto y budismo. Apareció al comienzo del Shogunato de los Tokugawa (1603) y se codificó con el nombre de Bushido (Vía del Guerrero) a principios del siglo XVII.

3. EL MODERNO BUSHIDO

Apareció tras la restauración del imperialismo MEIJI (1868) coincidiendo con la apertura del Japón al mundo civilizado.

El Bushido descansa en el morir. Al enfrentarse con dos alternativas, vida o muerte, debe elegirse la muerte sin la menor vacilación... Un hombre de gran valor no piensa en el resultado de la lucha, se lanza ferviente y directamente en las fauces de la muerte.

La personalidad es una alianza temporal de necesidades y deseos, y la vida misma no es más que una ilusión. No se puede aspirar a mayores alturas que las de morir gloriosamente y con honor.

13. Aspectos sobre el KI y el KIAI.

■	Amarilla	SI
■	Naranja	SI
■	Verde	SI
■	Azul	SI
■	Marrón	SI

KI

Es la "energía universal", un tipo de fuerza ínter penetrante, una "materia prima" con la cual se crea todo aquello que nuestros sentidos pueden percibir.

Este concepto aparece como una constante en las artes Budo, Aiki, Kime, Kiai, poseen un punto de partida basado en la energía cósmica inmaterial y de alguna forma, todas las disciplinas orientales buscan el dominio de esta energía natural.

Esta energía está compuesta de dos polaridades, positiva (Yang) y negativa (Yin). La polaridad positiva es de naturaleza solar, llega al hombre a través del aire por la respiración (notemos la importancia del concepto respirar en el Budo japonés).

Para el practicante de artes marciales ésta energía viene a exteriorizarse en un punto subjetivo situado a dos centímetros, aproximadamente, bajo el ombligo. Este punto denominado "SAIKA NO ITTEN" punto uno, o "SAIKA TANDEM", recibe las energías de polaridad negativa (terrestre) y las energías positivas (solares).

Toda la masa que forma el punto uno (TANDEM), recibe el nombre de "HARA". El japonés cree que la vida y la muerte le llegan a través de este punto, que considera una representación del cosmos. De ahí que en el suicidio ritual, el samurai abra su vientre con el sable corto, simbolizado, así que su pequeño cosmos (KIKAI) se une al gran cosmos, al universo (TEN).

La "plenitud" de energía en el Hara (Kimochi), depende del adecuado uso de la respiración y del sentimiento (Kokoro) de la voluntad.

Para el practicante asiduo les diré que el KI puede ser contenido y proyectado por medio de un "soporte", que adquiere la forma de un grito, pero que no es sino el portador de la energía para el propósito que el estudiante busca. Este método se denomina KIAI (expansión de KI).

KIAI

El KIAI (de KI = energía y de AI = unión) es una potente vibración emitida bajo la forma de un grito. Juega un papel muy importante en la práctica de las artes marciales. El Kiai representa la unión de las energías que impregnán todas las cosas.

Para comenzar les diré que el Kiai es un sonido ventral, es decir, no procede de la garganta, lo que lo convierte en eminentemente negativo, sino del TANDEM (HARA) y lo hace absolutamente positivo. Si en una acción ejecutada, por ejemplo, un golpe de puño, contraemos la respiración, el movimiento ejecutado será de polaridad negativa pues sólo el músculo habrá participado. Sin embargo, si en el momento de la ejecución de la acción emitimos Kiai, es decir liberamos nuestra energía respiratoria (KI) con el grito ventral, el ejercicio será una creación perfecta pues estará formada de ambas polaridades del universo, una material y otra espiritual.

Así pues vemos que para algo se manifieste (en nuestro caso una acción verdadera) es preciso la presencia de dos polaridades opuestas y sin embargo complementarias, una positiva (YANG) y otra negativa (YIN).



El KIAI representa la energía concentrada en todo el cuerpo, es también la capacidad de disponer de un instante la totalidad de nuestra energía no sólo psíquica, sino mental al mismo tiempo. Para hacer KIAI no es necesario inspirar profundamente, porque este acto debe ser inconsciente y gritar YA, EI, HO, etc. Este grito es la voz del HARA. El grito debe ser potente, breve y forzosamente energético.

Los nervios vegetativos del oído medio se hallan en relación directa con el nervio Neumogástrico y el simpático y por consiguiente con los nervios que convergen hacia la horquilla carótida.

Cuando el KIAI estimula el oído la descarga producida sigue el camino descrito pasando al sistema vegetativo (simpático y parasimpático), lo cual produce trastornos de diversas índoles, llegando incluso al sincope (pérdida de conocimiento).

14. Técnicas de combate del Ju Jitsu Uchikomi, Randari, Tangango. Significado del Chiai.

	Amarilla	SI
	Naranja	SI
	Verde	SI
	Azul	SI
	Marrón	SI

UCHIKOMI: Práctica libre, sin proyecciones, marcando un ritmo muy lento en las cintas más bajas que irá aumentando a medida que veamos que el nivel de compresión es aceptable.

RANDORI: Para competencia, definido como una serie de ataques continuados, a los que se aplica una técnica de defensa adecuada, pero sin llegar a la violencia.

TANGANGO: Práctica suave con movimientos circulares del cuerpo (Tai – Sabaki), utilizando sólo las manos para tocar diferentes puntos del cuerpo localizadas en los niveles JODAN, CHUDAN y GEDAN y la utilización de las manos y antebrazos para bloquear. Desarrollar los reflejos, el control, los tiempos de iniciativa, territorios de acción, etc.

CHIAI: Combate a muerte.

15. Técnicas Dachi Fundamentales.

■ Amarilla	NO
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

DACHI (Posiciones)

Kiba Dachi	Posición de "montar" a caballo.
Zen Kutsu Dachi	Posición de peso adelante.
Neko Ashi Dachi	Posición de gato.
Kokutsu Dachi	Posición de peso atrás.
Shizen Tai	Posición natural.
Sanchin Dachi	Posición de tensión.
Heisoku Dachi	Posición para reverencia.
Musubi Dachi	Posición de firmes, punta cerrada.
Eiko Dachi	Posición de descanso.
Tsuruashi Dachi	Posición de garza.

16. Las 8 técnicas Kuzuchi Fundamentales.

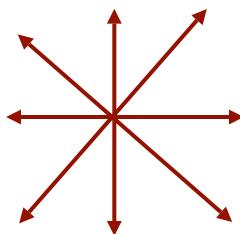
■ Amarilla	SI
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

KUZUCHI (Desequilibrio)

Mae Kuzuchi	Desequilibrio hacia el frente.
Ushiro Kuzuchi	Desequilibrio hacia atrás.
Hidari Yoko Kuzuchi	Desequilibrio hacia el lado izquierdo.
Migi Yoko Kuzuchi	Desequilibrio hacia el lado derecho.

Existen 4 desequilibrios más, aparte de las que ya hemos mencionado que creemos conveniente incluir debido a que en el Ju Jitsu existen técnicas que no son posibles de realizar con los desequilibrios anteriores.

Migi Mae Sumi Kuzuchi	Diagonal derecho hacia adelante
Hidari Mae Sumi Kuzuchi	Diagonal izquierdo hacia adelante
Migi Ushiro Sumi Kuzuchi	Diagonal derecho hacia atrás
Hidari Ushiro Sumi Kuzuchi	Diagonal izquierdo hacia atrás



17. Técnicas Ukemi

■ Amarilla	SI
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

Mae Ukemi	Caída hacia el frente.
Ushiro Ukemi	Caída hacia atrás.
Migi Yoko Ukemi	Caída hacia el lado derecho.
Hidari Yoko Ukemi	Caída hacia el lado izquierdo.
Zempo Ukemi	Caída en rollo.

18. Técnicas Tai – Sabaki

■ Amarilla	SI
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

Tai – Sabaki o maniobro circular del cuerpo para esquivar el ataque cuando éste se produce, o bien, para crear una acción positiva, es decir, una anticipación al ataque que vamos a sufrir; es de vital importancia en Ju Jitsu.

Desplazarse es moverse ante uno o varios agresores. Buscar el amparo de una pared u obstáculo que más resguarde de sorpresas desagradables. Conservar siempre una postura baja, por una ligera flexión de piernas, para concentrar nuestra energía en el ilara, donde resiste el Ki. No ofrecer el frente al ataque. En caso de varios agresores, unos sabios movimientos pueden crear una confusión entre los atacantes con la consiguiente ventaja para nosotros.

NAGASHI TAI SABAKI

Es un movimiento negativo o IN, se denomina también URA, porque la acción de Tori es negativa, es decir, retrasándose ante el ataque de Uke.

IRIMI TAI SABAKI

Es un movimiento positivo o YO, se denomina también OMOTE, es decir, adelantando o entrando en el ataque de Uke.

TAI NO SHINTAI

Movimientos que se realizan antes de aplicar una técnica, los movimientos básicos son:

- **TSUGI ASHI:** Llamado paso que sigue un pie avanza y el otro lo sigue pero sin pasarlo nunca.
- **AYUMI ASHI:** El pie posterior supera al anterior avanzando.

19. Conocimientos fundamentales sobre ATEMI.

ATEMIS	Amarilla	Naranja	Verde	Azul	Marrón
Con la mano.	4	8	12	16	19
Con el codo.	NO	NO	SI	SI	SI
Con la cabeza.	NO	NO	SI	SI	SI
Con las piernas.	NO	NO	SI	SI	SI

ATEMI

Literalmente, golpe sobre el cuerpo opuesto, donde “ATE” significa golpe y “MI” cuerpo. Como ya hemos visto, la meta del ATEMI, no es como por ejemplo en el boxeo, el hacer daño, el poner a prueba físicamente al adversario, sino dejarle fuera de combate, infligiéndole, teóricamente, una lesión irreversible, la cual, en una lucha real, produciría la muerte.

El maestro ISO de la escuela TENSHIN’SHINÝO, hizo comprender al maestro Jigoro Kano que para dominar a la perfección el Ju Jitsu era menester poseer la técnica de los ATEMIS de la misma forma que se domina la de las estrangulaciones, inmovilizaciones y proyecciones.

➤ Con la mano

- Teisho = Palma de la mano.
- Shuto = Sable con la mano.
- Ippon Nukite = Picado de un dedo.
- Gohon Nukite = Picado con dos dedos.
- Harto = Sable interior con la mano.
- Keiko = Picado de águila.
- Koken = Muñeca curvada.
- Haishu = Revés de la mano.
- Yubi Masami = Dedos de tenaza.
- Nakayubi Ippon Ken = Puño cerrado con la articulación del dedo corazón sobresaliendo.
- Shutoganmen Uchi = La mano en cuchillo.
- Shuto Seyruto = Sable con la mano de arriba abajo.
- Kumade = Pata de oso.
- Toho = Mano en tenaza.

- **Tetsui = Puño en martillo.**
- **Uraken = Revés de puño.**
- **Uratsuki = golpe de puño cerrado en uppercut.**
- **Oyayubi Ippon Ken = Golpe interior con el puño.**
- **Hiraken = Puño semi - cerrado.**

➤ **Con el codo**

Golpe con el codo (Empi Uchi). Diversas formas:

- **De arriba abajo.**
- **Hacia atrás.**
- **Lateral.**
- **En círculo.**
- **De abajo a arriba.**

➤ **Con la cabeza**

- **Mae Atama Jodan = Golpe de cabeza hacia adelante.**
- **Yoko Atama Jodan = Golpe lateral con la cabeza.**
- **Ushiro Atama Jodan = Golpe hacia atrás con la cabeza.**

➤ **Con las piernas**

- **Hiza Geri = Golpe con la rodilla:**
 - **Circular**
 - **De abajo a arriba**
 - **Atrayendo a la rodilla.**
- **Mae Geri = Patada frontal.**
- **Kin Geri = Golpe del pie a la entrepierna.**
- **Yoko Geri = Golpe del pie de lado.**
- **Mawashi Geri = Patada circular.**
- **Ushiro Geri = Patada con giro hacia el frente.**
- **Kakato Fumikomi = Golpe del talón de arriba abajo.**
- **Kansetsu Geri = Patada de lado a la rodilla.**
- **Hiza Kin Geri = Rodillazo a la cara.**

20. Técnicas Geri fundamentales en TACHI Y NE WAZA.

- Amarilla SI
- Naranja SI
- Verde SI
- Azul SI
- Marrón SI

TECNICAS GERI

Básicamente son las mismas que se mencionaron anteriormente en el tema de los Atemis, sin embargo estas técnicas GERI son para utilizarse en campeonatos o torneos nacionales e internos, con una fuerza moderada y precaución.

En el Dojo se utilizan estas técnicas para conseguir una mayor elasticidad y potencia y practicándolas en los tres niveles Joda, Chudan y Gedan.

Mae Geri	Patada de frente.
Yoko Geri	Patada de lado.
* Kakato Geri (ATEMI)	Patada con el talón de arriba abajo.
* Kansetsu Geri (ATEMI)	Patada de lado a la rodilla.
Kin Geri	Patada de empeine.
* Hiza Kin Geri (ATEMI)	Rodillazo a la cara.
Mawashi Geri	Patada circular.
Ushiro Geri	Patada con giro hacia el frente.
Giakú Mawashi Geri	Patada por el lado opuesto a Mawashi .
Ushiro Mawashi Geri	Patada en arco hacia atrás.
Mikaguetu Geri	Patada con el arco del pie.
Kudhiu Mawashi Geri	Patada en arco con el canto del pie.

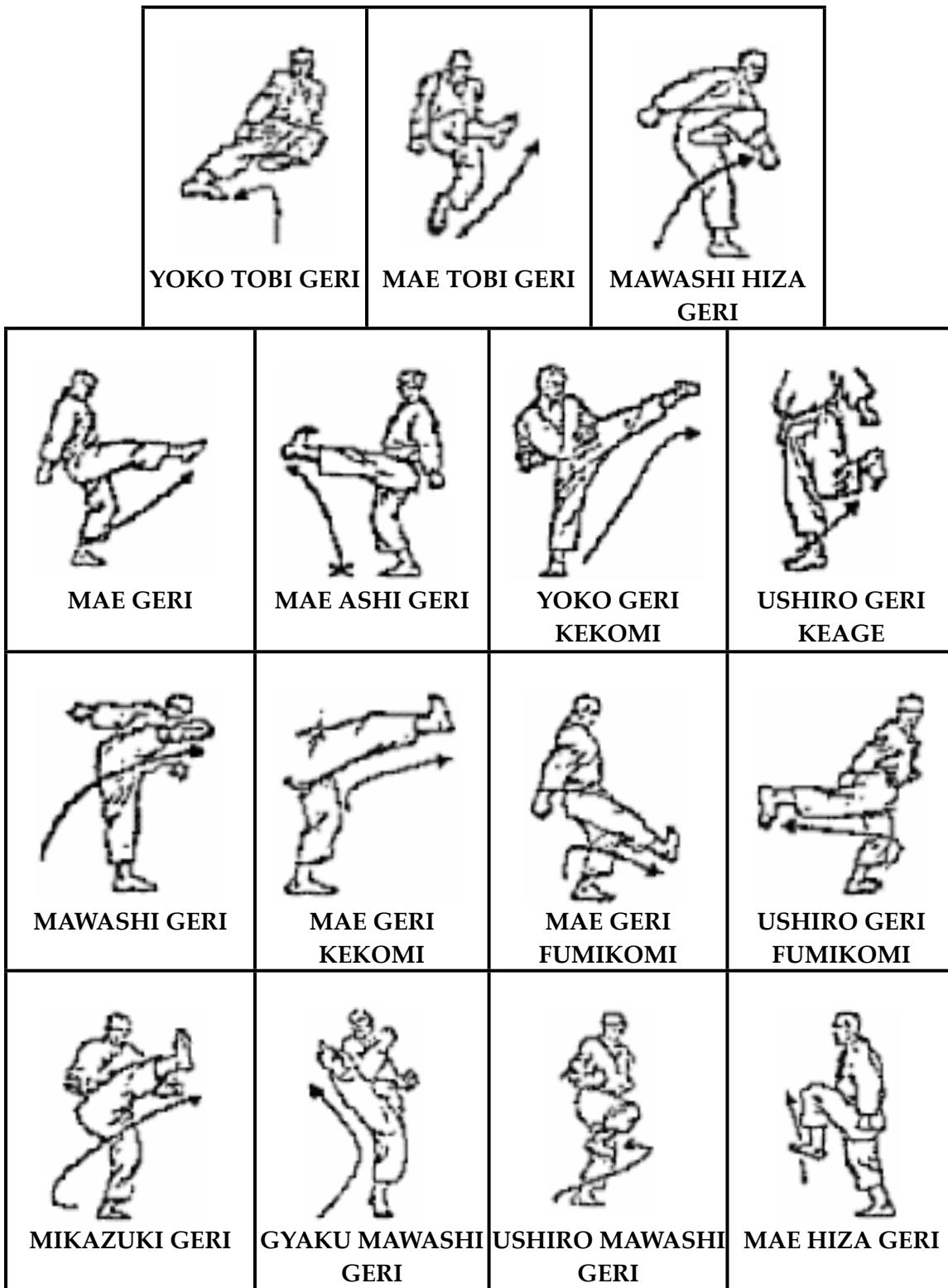
* No son permitidos en campeonatos.

TOBI GERI (Patada en salto)

TOBI = Salto

GERI = Patada

Mae Tobi Geri	Mawashi Tobi Geri
Yoko Tobi Geri	Ushiro Tobi Geri
* Kakato Tobi Geri (ATEMI)	Giakú Mawashi Tobi Geri
* Kansetsu Tobi Geri (ATEMI)	Ushiro Mawashi Tobi Geri
Kin Tobi Geri	Mikaguetsu Tobi Geri
* Hiza Kin Tobi Geri (ATEMI)	Kudhiu Mawashi Tobi Geri



21. Técnicas básicas Tsuki.

■ Amarilla	NO
■ Naranja	SI
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

Técnicas Tsuki

Oi Tsuki	Golpe con el puño. (Misma pierna, mismo brazo).
Hiaku Tsuki	Golpe con el puño. (Misma pierna, brazo contrario).
Nu Kite	Golpe penetrante con la mano abierta.
Tateken Tsuki	Golpe de puño simple.
Shita Tsuki	Golpe contra el oponente en el suelo.

22. Técnicas básicas de defensa.

■ Amarilla	■ Naranja	■ Verde	■ Azul	■ Marrón
------------	-----------	---------	--------	----------

UKE WAZA (Técnicas de Defensa)

Ague Uke	Defensa con antebrazo arriba.
Soto Uke	Defensa hacia fuera.
Uchi Uke	Defensa hacia adelante.
Guedan Barai	Defensa abajo.
Waito Uke	Defensa con las manos en movimiento circular.
Jiza Uke	Defensa con la rodilla.
Embi Uke	Defensa con codo.
Ugi Uke	Defensa de manos cruzadas.
Shito Uke	Defensa con el canto de la mano.

MUSO SHINDEN RYU COSTA RICA - www.costaricajiujiitsu.com

23. Conocimientos sobre la distancia o territorio de acción MA-AI.

- | | |
|------------|----|
| ■ Amarilla | NO |
| ■ Naranja | NO |
| ■ Verde | SI |
| ■ Azul | SI |
| ■ Marrón | SI |

MA-AI

Impropriamente traducido como “distancia entre dos oponentes”, el concepto Maai, literalmente significa “intervalo entre la unión” (MA = espacio de tiempo, lapso. AI del verbo Awasu = unir).

Ahora vemos lo impropia que resulta tal definición. Si se considera el mundo (materia) dividido en dos grandes fenómenos, el espacio y el tiempo, habremos de suponer que Maai, es el periodo de tiempo entre dos espacios. En un duelo sería entre los oponentes, pero el concepto Budo del espacio – tiempo es un maravilloso motivo de meditación, pues para el budista Maai es “intervalo antes de la unión”.

Las dos grandes fuerzas del universo, Yin y Yang (negativa y Positiva), viven un antiguo drama, pues estas dos fuerzas son interdependientes la una de la otra. No puede existir una manifestación perfecta (la vida) sin esta lucha, sin este absoluto y cierto intercambio de fuerzas.

Ambas, positiva y negativa, se atraen con una fuerza irresistible e irrefrenable desde el origen de los tiempos, se necesitan mutuamente, su finalidad es fundamentalmente creadora y constructiva.

De igual forma que los polos de un imán, así en el combate ambos oponentes el activo (Tori) y el pasivo (Uke), no conocen espacio que los separe ni tiempo que los subyugue, pues están unidos espiritualmente por un intervalo inexistente: Maai.

Maai, es a veces un concepto sumamente ambiguo y relativo. Según el estado interior de dos combatientes, Maai puede ser infinitamente pequeño o incommensurablemente grande.

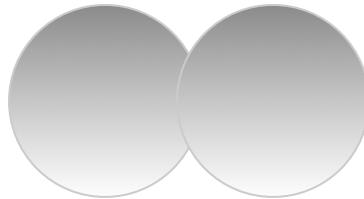
Maai, no es una distancia que separa, sino una distancia que aproxima. Esta distancia debe ser calculada con exactitud en un solo golpe de vista.

LA DISTANCIA MA-AI O TERRITORIO DE ACCION

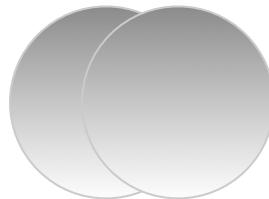
1. Cuando las dos esferas no tienen ningún punto de contacto el adversario no puede atacarnos de forma directa, viene obligado a recorrer algunos pasos. Y ésta distancia que nos separa se llama TO-MA.



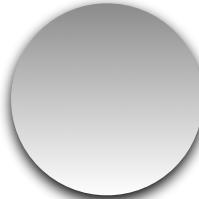
2. Las esferas pueden aproximarse y penetrar una en el radio de acción de la otra, penetración ligera. En este caso el adversario puede coger la muñeca, pero para atacar verdaderamente tiene que dar un paso al frente. Esta es la distancia ideal del dolido y se llama MA



3. Ahora las dos esferas penetran mucho más, hasta que la periferia de una llega al centro de la otra. En este caso, el adversario puede agarrar o golpear sin desplazarse. Esta es la distancia del Karate y se llama TCHIKA-MA.



4. Finalmente las dos esferas pueden penetrar hasta que casi sus centros se confundan, es la distancia cuerpo a cuerpo, ideal para el Judo y la lucha y se llama KO MA.



24. Conocimientos sobre los tiempos de iniciativa (SEN)

■ Amarilla	NO
■ Naranja	NO
■ Verde	SI
■ Azul	SI
■ Marrón	SI

TIEMPO DE INICIATIVA

1- GO NO SEN

Es la más conocida. El adversario toma la iniciativa, ataca cuando quiere y una vez el ataque realizado o por lo menos bastante adelantado como la muñeca cogida, o hecha la presa del revés o la manga, etc; en este momento Tori reacciona y hace una parada o empieza el movimiento de desprendimiento. Es la forma elemental de defensa personal y naturalmente la más utilizada.

2- TAI NO SEN

Consiste en hacer la parada al mismo tiempo que el adversario ataca, naturalmente este sistema precisa de una mayor vista que para el Go No Sen.

3- SEN NO SEN

El contraataque se hace anticipadamente al ataque, es decir, que se apercibe Tori que alce va a atacar. Defensa con espíritu ofensivo, es el que va a ser atacado quien toma la iniciativa.

25. Conocimientos sobre la clasificación de técnicas de volteos y sacrificios.

- Amarilla NO
- Naranja NO
- Verde SI
- Azul SI
- Marrón SI

CLASIFICACION DE VOLTEOS Y SACRIFICIOS

Primera Serie	TE WAZA o Técnicas con las manos.
Segunda Serie	KOSHI WAZA o Técnicas de cadera.
Tercera Serie	ASHI WAZA o Técnicas con los pies.
Cuarta Serie	MA SUTEMI WAZA o Técnicas de sacrificio, cayendo Tori de espaldas.
Quinta Serie	YOKO SUTEMI WAZA o Técnicas de sacrificio, cayendo Tori de lado.

PRIMERA PARTE

■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

IPPON-SEOI-NAGE

(Proyección por el hombro)

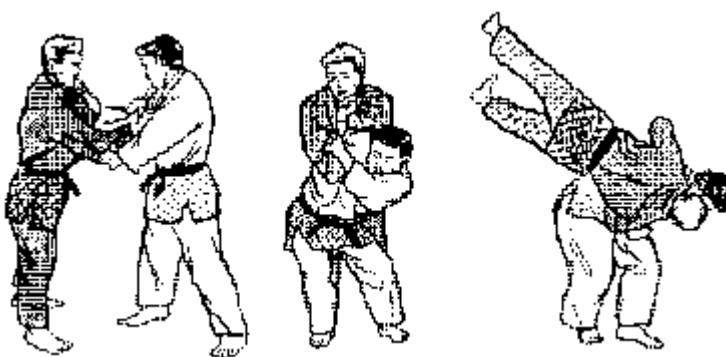
- Desequilibrio: Delante, a la derecha.
- Oportunidad: El oponente tiene el pie derecho hacia atrás o da un paso hacia delante con la pierna izquierda.
- Tsukuri: Análogo al de ERI-SEOI-NAGE para las piernas, el cuerpo y el brazo izquierdo. Para el brazo derecho, se debe dejar la solapa izquierda del oponente y pasando por debajo de su brazo derecho, coger la manga detrás del hombro derecho, cerca del cuello.
- Kake: Retroceder la pierna izquierda, inclinarnos hacia delante y empujar hacia abajo el hombro derecho.
- Contra-Presa:
 - YOKO-GURUMA.
- Ataques Sucesivos:
 - TSURI-KOMI-ASHI a la izquierda, IPPON-SEOI-NAGE.
 - IPPON-SEOI-NAGE, y si él avanza el pie izquierdo para resistir, O-UCHI-GARI.
 - IPPON-SEOI-NAGE, YAMA-ARASHI.



ERI-SEOI-NAGE

(Movimiento de hombro por el cuello)

- **Desequilibrio: Delante, a la derecha.**
- **Oportunidad: El oponente tiene el pie derecho hacia atrás.**
- **Tsukuri:** Colocar el pie derecho delante, al lado y al interior del pie derecho del oponente, tirar de su manga derecha hacia arriba y adelante, girar sobre la planta del pie derecho, de derecha a izquierda, colocando el codo derecho bajo su brazo del mismo lado, estableciendo buen contacto entre nuestra espalda y el pecho de nuestro oponente.
- **Kake:** Retroceder el pie izquierdo hacia delante y cerca de su pie izquierdo. Inclinarnos hacia delante bajando de golpe nuestro hombro derecho.
- **Contra-Presa:**
 - **YOKO-GURUMA.**
- **Ataques Sucesivos:**
 - **TSURI-KOMI-ASHI** - **ERI-SEOI-NAGE** - **O-UCHI-GARI.**



SEOI-OTOSHI

(Movimiento de hombro caído)

- **Desequilibrio:** Delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente tiene el pie derecho hacia atrás o da un paso hacia delante con la pierna izquierda.
- **Tsukuri:** Análogo al de IPPON-SEOI-NAGE para los brazos y el movimiento giratorio del cuerpo. Para la pierna derecha, la misma posición, la pierna izquierda retrocede, lejos, hacia atrás y la rodilla se pone en tierra.
- **Kake:** Análogo al de IPPON-SEOI-NAGE.
- **Contra-Presa:**
 - YOKO-GURUMA.
- **Ataques Sucesivos:**
 - O-UCHI-GARI en el caso de que el oponente avance el pie izquierdo para resistir vuestro ataque.



KATA-GURUMA

(Rueda con el hombro)

- **Desequilibrio:** Delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente tiene el pie derecho hacia atrás o da un paso hacia delante con el pie derecho.
- **Tsukuri:** Tirar fuertemente de la manga derecha hacia delante y hacia arriba, avanzar la pierna derecha entre sus piernas y colocar el pie derecho por detrás de su pie del mismo lado, tan lejos como sea posible. Agarrar con la mano derecha a la parte posterior de su muslo derecho, pasándola por entre sus piernas. Nuestras piernas están en flexión, nuestro tronco en sentido vertical y nuestra nuca se apoya en el flanco derecho del oponente.
- **Kake:** Acentuar el tirón sobre la manga derecha. Incorporarnos sobre la pierna derecha y con un movimiento de balanza, elevar nuestro hombro derecho al mismo tiempo que bajamos el opuesto.
- **Contra-Presa:** No existe una determinada.
- **Ataques Sucesivos:**

- **KATA-GURUMA – HIKKOMI-GAESHI.**

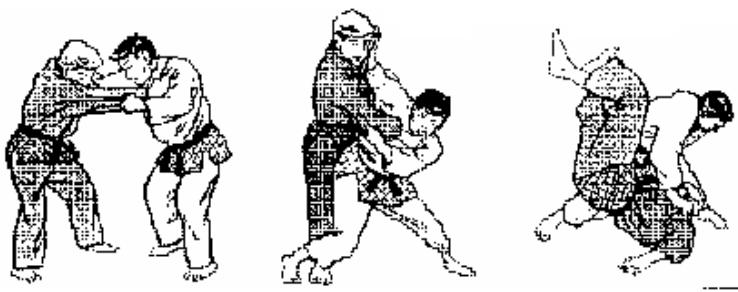


TAI-OTOSHI

(Tirando del cuerpo hacia abajo)

- **Desequilibrio:** Lateral, por delante y a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente da un paso hacia delante con el pie derecho.
- **Tsukuri:** Retroceder el pie izquierdo con un movimiento en semicírculo. Ponernos un poco de costado, y durante esta operación, no tirar de su manga derecha, más bien guardar nuestra presa para la mano izquierda de un modo ligero, pero firmemente agarrada. Dejar venir el peso de su cuerpo sobre el pie derecho y esperar que el pie izquierdo comience a elevarse para avanzar. En este momento, guardando bien el equilibrio sobre nuestro pie izquierdo, dar un tirón a su manga derecha con movimiento circular y hacia abajo. Nuestra mano derecha en contacto con su clavícula izquierda, debe ejercer ahora presión hacia abajo, a la derecha y hacia la parte posterior de nuestro adversario. Colocar el pie derecho contra su pie derecho, por delante de él y por el exterior, con la punta del pie vuelta en la misma dirección.
- **Kake:** Girar aún más sobre la pierna izquierda en flexión y estirar la pierna derecha, como si quisieras hundir el talón en el suelo.
- **Contra-Presa:**
 - YOKO-GURUMA.
 - TANI-OTOSHI.
- **Ataques Sucesivos:**

KO-SOTO-GARI
OKURI-ASHI-HARAI } TAI-OTOSHI-SOTO – UCHI-MAKI-KOMI



UKI-OTOSHI

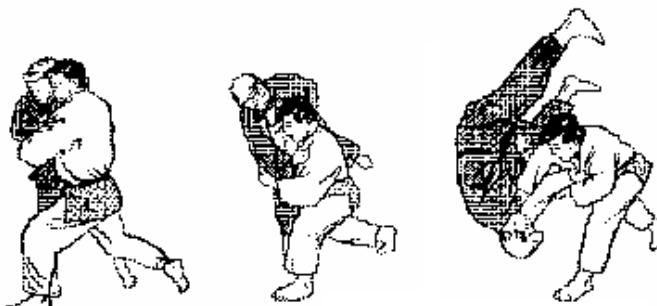
(Caída “flotante”)

- **Desequilibrio:** Delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se apoya sobre la punta del pie derecho mientras el izquierdo se levanta del suelo.
- **Tsukuri:** Ejercer con nuestro brazo izquierdo una vigorosa tracción hacia arriba, que llevará al oponente a apoyarse en la punta de su pie derecho. Tirar hacia arriba con nuestra mano derecha, de su lado izquierdo. No disminuir la tracción de nuestros brazos cuando el oponente haya levantado su pie izquierdo y se encuentre solamente en equilibrio sobre la punta del pie derecho.
- **Kake:** Retroceder nuestro pie izquierdo y apoyar nuestra rodilla de este lado en el suelo. Tirar al mismo tiempo hacia abajo con nuestra mano izquierda, mientras que la derecha continúa su tracción hacia arriba, para adelante y hacia nuestra izquierda.
- **Contra-Presa:** Antes de ser desequilibrado, dar un gran paso hacia delante con la pierna derecha y practicar el TAI-OTOSHI o el O-SOTO-GARI.
- **Ataques Sucesivos:** TSURI-KOMI-ASHI sobre su pierna izquierda y si resiste, aplicar el UKI-OTOSHI, por el otro lado. UKI-OTOSHI - TAI-OTOSHI.

SUMI-OTOSHI (Caída de costado)

- Desequilibrio: Detrás, a la derecha.
- Oportunidad: El oponente da un paso hacia delante con la pierna izquierda o acaba de poner el pie derecho en el suelo, apoyándose en él con todo su peso, estando inclinado hacia atrás.
- Tsukuri: Con el cuerpo inclinado hacia delante y las articulaciones de los brazos y de los hombros rígidas, desequilibrarlo hacia atrás y a su derecha. Al mismo tiempo dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo al lado y por el exterior de su pie derecho.
- Kake: Continuar el movimiento con nuestros brazos, como manejando al volante de un auto. Insistir en la presión de todo nuestro cuerpo, prosiguiendo la elevación de nuestros muslos hacia arriba y hacia atrás. Nuestros hombros y brazos rígidos, transmiten la fuerza que hace caer de espaldas a nuestro oponente.
- Contra-Presa:
 - MA-SUTEMI
 - HIZA-GURUMA, sobre su pierna izquierda.
 - HARAI-GOSHI-YAMA-ARASHI
- Ataques Sucesivos:
 - SUMI-OTOSHI
 - O-SOTO-GARI

El primero si no se le llega a derrotar hacia atrás. Si se revuelve, encaminar con el O-UCHI-GARI o el KO-UCHI-GARI. Si se resiste, inclinarnos hacia delante, emplear el MA-SUTEMI.



SUKUI-NAGE

(Caída por encima del muslo)

- **Desequilibrio:** Detrás por la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente inclinado hacia delante nos presenta su costado derecho.
- **Tsukuri:** Bajarnos por debajo de él y al mismo tiempo, dar un paso con el pie izquierdo, de modo que se coloque detrás y por el exterior de su pie del mismo lado. Inclinarnos hacia adelante y hacia la derecha, mientras que con la mano derecha le agarras el pantalón a la altura de la rodilla por la parte de encima. Nuestra mano izquierda, pasando por delante de su pecho, hace presa en su pierna izquierda al mismo tiempo.
- **Kake:** Con un movimiento rápido de nuestras caderas hacia delante y hacia arriba, proyectar al oponente por encima de nuestro muslo izquierdo. Se puede facilitar y acentuar este movimiento, girando el cuerpo hacia la izquierda, mientras se retrocede la pierna de ese mismo lado, suprimiendo así, para él, todo punto de apoyo.
- **Contra-Presa:**
 - KO-UCHI-GARI.
 - O-UCHI-GARI.
- **Ataques Sucesivos:**
 - URA-NAGE.



SEGUNDA PARTE

■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

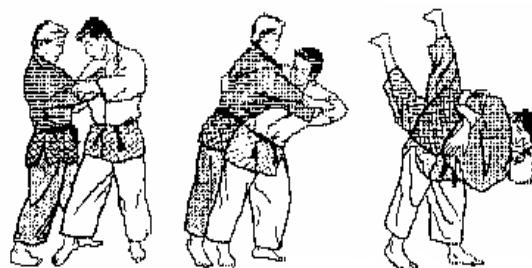
UKI-GOSHI

(Proyección de cadera flotante)

- **Desequilibrio:** Hacia adelante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente con las piernas separadas, inclina el cuerpo hacia adelante.
- **Tsukuri:** Hacer que el peso de su cuerpo descance sobre la punta Delhi derecho. Para conseguirlo, hay que tirar de su manga derecha con un movimiento circular hacia el exterior y a la izquierda. Curvar al mismo tiempo nuestro cuerpo hacia adelante. Poner el pie derecho al lado y por el interior de su pie del mismo lado, la punta del pie dirigida en el mismo sentido que el suyo. La mano derecha pasa bajo el brazo izquierdo del oponente y se coloca firmemente en medio de su espalda, sobre la cintura.
- **Kake:** Continuar el movimiento girando hacia la izquierda y atrás, sobre la punta del pie derecho como centro de giro. Retroceder el pie izquierdo y colocarlo, cerca y por delante de su pie del mismo lado. Apoyarnos sobre la pierna de apoyo, que es nuestra izquierda. No retroceder en nuestra tracción con el brazo izquierdo. Nuestra mano derecha no cesa su fuerte empuje sobre la cintura hasta el final del movimiento.

➤ **Contra-Presa:**

- UTSURI-GOSHI
- UCHIRO-GOSHI



➤ **Ataques Sucesivos:**

- TSURI-KOMI-ASHI, a la izquierda
- UKI-GOSHI

KOSHI-GURUMA
HANE-GOSHI
UCHI-MATA
O-UCHI-GARI

O-TSURI-GOSHI

(Gran movimiento de cadera. Tirar y levantar)

- **Desequilibrio:** Hacia adelante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente en posición defensiva, se inclina hacia adelante.
- **Tsukuri:** Análogo al de O-GOSHI para las piernas y el brazo izquierdo. Para la mano derecha el movimiento es: pasando por encima del hombro izquierdo del contrario, se le toma por la cintura. (Aplicable en el caso de un adversario de menor talla).
- **Kake:** Tirando de la manga derecha del oponente hacia abajo, en dirección hacia atrás y a izquierda, mientras que la mano derecha le levanta, tender la pierna derecha, para despegarlo del suelo y proyectarlo.
- **Contra-Presa:**
 - **YOKO-GURUMA.**
- **Ataques Sucesivos:** Si se resiste poniendo su cuerpo en tensión, aplicar el **TSURI-KOMI-GOSHI**.

KO-TSURI-GOSHI

(Pequeño movimiento de cadera. Tirar y levantar)

- **Desequilibrio:** Hacia adelante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente en posición defensiva, se inclina hacia adelante.
- **Tsukuri:** Análogo al de O-GOSHI para las piernas y el brazo izquierdo. Para la mano derecha el movimiento es: pasando por debajo de su brazo izquierdo, se le toma por la cintura. (Aplicable en el caso de un adversario de mayor talla).
- **Kake:** Tirando de la manga derecha del oponente hacia abajo, sobre nuestra parte posterior y a la izquierda, le levanta con la mano derecha y estirar nuestra pierna derecha para despegarlo del suelo y proyectarlo.
- **Contra-Presa:**
 - **YOKO-GURUMA**
- **Ataques Sucesivos:** Si se resiste poniendo su cuerpo en tensión, aplicar el **TSURI-KOMI-GOSHI**.

TSURI-KOMI-GOSHI

(Movimiento de cadera. Tirar y elevar)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** Caso parecido al O-GOSHI.
- **Tsukuri:** El brazo derecho cogiendo la solapa izquierda, tira fuertemente hacia adelante y hacia lo alto al mismo tiempo. El antebrazo del mismo lado queda apoyado con fuerza contra el pecho del oponente. El brazo izquierdo tira hacia la izquierda como en el O-GOSHI.
- **Kake:** Inclinarnos hacia adelante y a la izquierda y conservar la tracción de los brazos. Volver nuestro pie izquierdo hacia atrás, detrás de nuestro pie derecho.
- **Contra-Presa:** No existe una contra-presa eficaz. La defensa es la misma que para el O-GOSHI. El contacto queda establecido de tal modo que permite el cambio con otra presa.
- **Ataques Sucesivos:** Si el oponente se resiste retirando su pierna derecha, practicar el KO-UCHI-GARI. Inmediatamente colocar nuestro pie derecho junto al suyo del mismo lado y practicar el TSURI-KOMI-GOSHI.

HARAI-GOSHI (Barrido por la cadera)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se encuentra en desequilibrio hacia adelante y por la derecha, con el talón de su pie derecho elevado sobre el suelo.
- **Tsukuri:** Tirar su manga derecha para llevar el peso de su cuerpo sobre la punta del pie derecho y mantenerlo así. Colocar el pie izquierdo cerca y por delante de su pie derecho con nuestro talón en dirección oponente. Pasar la pierna derecha por el exterior de su pierna del mismo lado. Cuidar de no perder el contacto con el pecho del oponente. Conservar también el de la parte posterior de nuestra cadera derecha con su ingle del mismo lado.
- **Kake:** Poner en tensión nuestro costado derecho y sirviéndonos como de un eje de nuestra cadera izquierda, inclinarnos hacia adelante y a la izquierda, mientras que la pierna derecha “ciega” su pierna del mismo lado.
- **Contra-Presa:**
 - UTSURI-GOSHI.
 - USHIRO-GOSHI.
- **Ataques Sucesivos:**

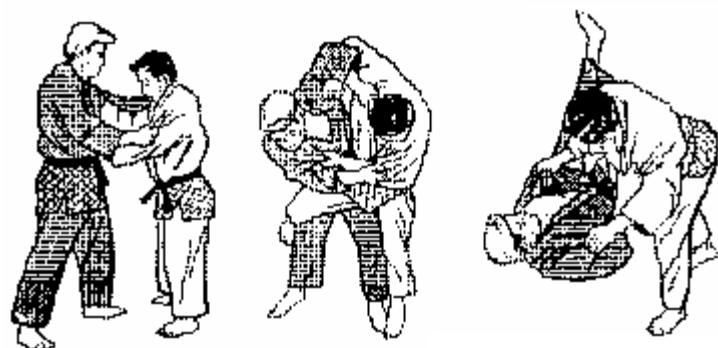
○ HANE-GOSHI ○ SEOI-NAGE ○ O-SOTO-GARI } HARAI-GOSHI } O-SOTO-GARI



O-GURUMA (Gran rueda)

- Desequilibrio: Hacia delante, a la derecha.
- Oportunidad: El oponente está inclinado hacia adelante con el talón de su pie derecho elevado sobre el suelo.
- Tsukuri: Llevar nuestro pie izquierdo por delante y ligeramente hacia el exterior de su pie izquierdo, para lograrlo, retrocederlo con un movimiento de unos $\frac{3}{4}$ de circunferencia de derecha a izquierda. Establecer el contacto de pecho a pecho. Estirar nuestra pierna derecha cruzándola con la parte alta de sus muslos y con nuestra cintura por debajo de la suya.
- Kake: Inclinar la parte alta del cuerpo hacia abajo y a la izquierda. Nuestro brazo izquierdo, al mismo tiempo, tira hacia abajo y a la izquierda, igualmente. La parte superior y posterior de nuestro muslo y cadera derecha empuja hacia arriba y atrás.
- Contra-Presa:
 - YOKO-GURUMA.
 - TANI-OTOSHI.
 - USHIRO-GOSHI.
- Ataques Sucesivos:
 - TSURI-KOMI-ASHI
GOSHI
 - HARAI-GOSHI





HANE-GOSHI

(Embiste de la cadera)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente, con el cuerpo en tensión, se encuentra en desequilibrio, hacia adelante y a la derecha.
- **Tsukuri:** Colocar el pie izquierdo entre sus piernas con la punta del pie vuelta en el mismo sentido. Girar sobre la pierna izquierda doblada, mientras que con la mano derecha, tiras de su solapa izquierda paralelamente al Tatami. Nuestra mano izquierda tira de su manga derecha en sentido circular hacia nuestra espalda, a la izquierda. Estando los dos cuerpos en sentido perpendicular, establecer un fuerte contacto. La perpendicularidad se establece con respecto a nuestra pierna izquierda. Nuestro muslo derecho se halla en la prolongación del tronco, con la pierna plegada según un ángulo de 45 grados y aplicada sobre la parte delantera de las dos piernas del oponente.
- **Kake:** Poniendo en tensión rígida todo nuestro lado derecho, inclinarnos hacia la izquierda, estirar la pierna izquierda y tirar de la manga derecha del oponente, que es proyectado así, al suelo.
- **Contra-Presa:**
 - USHIRO-GOSHI.
- **Ataques Sucesivos:**
 - O-UCHI-GARI
 - SEOI-NAGE
 - O-GOSHI

HANE-GOSHI



KUBIE-NAGE

(Proyección por el cuello)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se encuentra inclinado hacia adelante, con el pie derecho avanzado y el talón en alto.
- **Tsukuri:** Tirar de la manga derecha del adversario con nuestra mano izquierda. Nuestro pie izquierdo debe colocarse al lado y por el exterior del suyo del mismo lado. Nuestro pie derecho se coloca al lado y por el exterior del pie derecho del oponente. Rodear con nuestro brazo su cuello, por detrás de su cabeza.
- **Kake:** Inclinarnos hacia adelante, girando completamente hacia la izquierda.
- **Contra-Presa:**
 - **YOKO-GURUMA.**
- **Ataques Sucesivos:**
 - **SOTO-MAKI-KOMI.**

KOSHI-GURUMA

(Rueda de caderas)

- Desequilibrio: Hacia delante.
- Oportunidad: El oponente encorva su cuerpo hacia adelante, en nuestra dirección, con sus caderas, como es natural, más hacia atrás.
- Tsukuri: Primer procedimiento: Girar sobre el pie izquierdo con arreglo a un arco de circunferencia de 135 grados y colocar firmemente nuestro brazo derecho alrededor de su cuello. Colocar el pie derecho al lado de nuestro pie izquierdo, el oponente se halla, de este modo, encorvado sobre nuestra espalda, estando los dos cuerpos casi perpendiculares. El contacto entre ellos debe establecerse lo más abajo posible.
- Kake: Girar todavía más a la izquierda, descendiendo nuestro lado derecho y tirando fuertemente de su manga derecha.
- Contra-Presa:
 - OBI-GOSHI.
 - USHIRO-GOSHI.
- Ataques Sucesivos:
 - KO-SOTO-GARI
 - OKURI-ASHI-ARAI
 - O-GOSHI

KOSHI-GURUMA



KOSHI-GURUMA

(Rueda de caderas)

- **Oportunidad:** El oponente nos empuja con su cuerpo inclinado hacia adelante.
- **Tsukuri:** Segundo procedimiento: Nuestra pierna izquierda debe retroceder en semicírculo, de derecha a izquierda, para colocarse cerca, por delante y un poco al exterior de su pierna izquierda. Colocar nuestro pie derecho contra el suyo del mismo lado, por delante de él y por el exterior. Poner en tensión máxima y rígida nuestro costado derecho.
- **Kake:** Tirar de su manga derecha y con un movimiento de rotación del tronco hacia la izquierda, obligar a girar a nuestro oponente alrededor de nuestra cadera derecha, en la parte alta de nuestro muslo.

USHIRO-GOSHI

(Movimiento de cadera, atrás)

- Desequilibrio: Hacia atrás.
- Oportunidad: El oponente encorvado hacia adelante, en este momento nos vuelve la espalda.
- Tsukuri: Pasar por debajo de él (bajándonos lo suficiente). Nuestro brazo izquierdo debe aplicarse sobre su cadera izquierda mientras la mano derecha no ha abandonado la solapa del oponente. Mantenerlo estrechamente oprimido contra nuestro cuerpo.
- Kake: Sincronizar nuestros movimientos con los suyos, en el momento preciso en que él se endereza y se revuelve. Elevarlo con un enérgico movimiento de nuestra cadera, hacia arriba y hacia adelante. En cuanto él esté en el aire, separar el cuerpo retirando nuestro pie izquierdo un paso hacia atrás y a la izquierda, con lo cual lo que será proyectado directamente sobre su espalda.
- Contra-Presa: Retroceder el pie derecho antes de levantarla y practicar una proyección con el hombro.
- Ataques Sucesivos: Siendo en realidad esta proyección una contra-presa, esperar para aplicarla, que nuestro adversario nos ataque con un movimiento de cadera o de hombro.



OBI-GOSHI

(Movimiento de cadera por la cintura)

- **Desequilibrio:** Hacia atrás.
- **Oportunidad:** El oponente nos empuja con el cuerpo rígido.
- **Tsukuri:** Agarrar su cinto con nuestra mano derecha. Hacer un gran paso hacia el lado con el pie izquierdo, para colocarlo detrás de su pie izquierdo. Nuestro brazo izquierdo, pasando por debajo de su pecho, va a hacer presa sobre su cadera izquierda. Asegurar un firme contacto entre nuestro muslo izquierdo, nuestra cadera, que empuja hacia adelante y el cuerpo del oponente.
- **Kake:** Mientras que nuestra mano derecha tira hacia delante, nuestra mano izquierda empuja hacia atrás y hacia abajo. El oponente gira alrededor de nuestra cadera. Otro procedimiento consiste en tender el brazo izquierdo sobre la parte alta de su pecho, en este caso, para practicar el Kake, es necesario entonces, que la mano derecha tire y el brazo izquierdo empuje. Dar un paso hacia atrás con el pie izquierdo, girándolo en circunferencia de derecha a izquierda. Se suprime así todo punto de apoyo al oponente que por tanto es proyectado sobre la espalda.
- **Contra-Presa:** Antes de ser desequilibrado hacia atrás, emplear el KO-UCHI-GARI.
- **Ataques Sucesivos:** Si se resiste a nuestro ataque inclinándose hacia adelante, practicar SUKUI-NAGE.

TERCERA PARTE

■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

KO-SOTO-GARI (Pequeño barrido exterior)

- Desequilibrio: Hacia atrás, al lado derecho.
 - Oportunidad: El oponente tiene su pie derecho avanzado en nuestra dirección.
 - Tsukuri: Dar un paso con el pie izquierdo para colocarlo al lado y por la parte exterior del pie derecho de nuestro oponente. Desplazar entonces el pie derecho para llevarlo al lado de nuestro pie izquierdo y colocar el pie izquierdo en forma curvada o de hoz, con el dedo meñique rozando el suelo y apoyado contra el talón derecho del adversario. Al mismo tiempo, tiramos de su manga derecha hacia abajo mientras que nuestro brazo derecho, con el codo en alto, empuja también hacia abajo y hacia la derecha y atrás, el hombro izquierdo del oponente. Nuestros brazos operan en un movimiento conjunto, como sobre el volante de automóvil, girando de derecha a izquierda y hacia abajo.
 - Kake: "Barrer" su pie derecho a ras del suelo. La fuerza necesaria para ello nos viene hacia la pierna izquierda de la acción de nuestros muslos, que "empujamos" hacia atrás y a la derecha. Nuestros brazos prosiguen su acción simultánea.
 - Contra-Presa:
 - DE-ASHI-HARAI.
 - TAI-OTOSHI.
 - SEOE-NAGE.
 - Ataques Sucesivos:



- TANI-OTOSHI
- TSURI-KOMI-ASHI
NAGE

KO-SOTO-GARI TANI-OTOSHI
 S E O E -

 TAI-OTOSHI

KO-UCHI-GARI

(Pequeño barrido por el interior)

- Desequilibrio: Hacia atrás, al lado derecho.
- Oportunidad: El oponente resiste con las piernas separadas y dobladas. O hace un paso hacia delante con el pie derecho.
- Tsukuri: En el primer caso, apoyar el contacto cuerpo a cuerpo y desequilibrar al oponente sobre sus talones. En el segundo caso, mantener el contacto, retroceder el pie izquierdo hacia atrás y junto a nuestro pie derecho, con un movimiento en arco de círculo y, al mismo tiempo, tiramos de su manga derecha de modo que le obliguemos a dar un paso mayor del que él hubiera querido.
- Kake: "Barrer" con la planta del pie derecho, el talón derecho del oponente, en dirección de sus dedos del mismo pie. Nuestra pierna derecha se mantiene rígida. El movimiento de barrido tiene su punto de partida en el muslo y es acompañada por la impulsión de todo el cuerpo. Empujar su hombro izquierdo con nuestra mano derecha hacia abajo y hacia atrás, a la derecha. Con la mano izquierda tirar de su manga hacia el exterior, hacia abajo, en dirección de nuestra izquierda.

➤ Contra-Presa:

- HIZA-GURUMA.
- TSURI-KOMI-ASHI.
- YOKO-GURUMA.



➤ Ataques Sucesivos:

- O-UCHI-GARI. (1)
- KO-UCHI-GARI.
- UCHI-MATA.

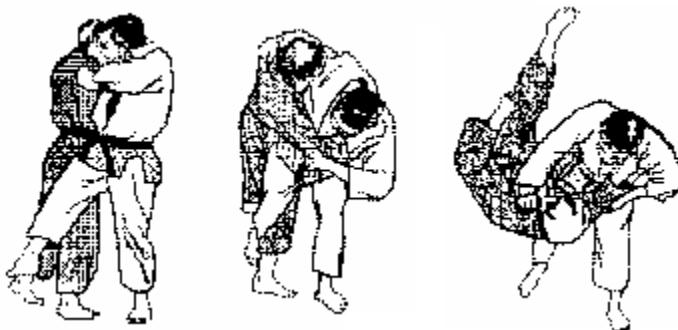
(1) VARIANTE: Cuando, en el momento en que practicas el barrido de su pierna derecha, el oponente lo evita levantando esta pierna, entonces, la agarramos con nuestro brazo izquierdo y procedemos al cegado (como en el O-UCHI-GARI) de su pierna izquierda con nuestra pierna derecha. Su caída es entonces muy rápida.

MUSO SHINDEN RYU COSTA RICA - www.costaricajiujiitsu.com

O-SOTO-GARI

(Gran “siega” por el exterior)

- Desequilibrio: Hacia atrás, al lado derecho.
- Oportunidad: El oponente tiene su pie derecho avanzado en nuestra dirección soportando el peso del cuerpo.
- Tsukuri: Dar un paso con el pie izquierdo para colocarlo al lado y por la parte exterior del pie derecho de nuestro oponente. Actuar con los brazos como si manejáramos el volante de un automóvil y mientras que la mano izquierda tira hacia abajo y contra él mismota manga derecha del adversario, el brazo derecho empuja el hombro izquierdo del oponente hacia su parte posterior derecha y en dirección del suelo. Por medio de esta maniobra simultánea, hacer reposar el peso de su cuerpo sobre el talón del pie derecho.
- Kake: “Barrer” por el exterior, su pierna derecha con la nuestra del mismo lado, apoyando el dorso de nuestro muslo contra el dorso de él. El movimiento de barrido debe ser amplio y estar acompañado por la acción de todo nuestro cuerpo, que se inclina hacia delante y gira la izquierda mientras que nuestro cuerpo debe apoyarse sobre la pierna izquierda y la punta del pie debe estar orientado un poco hacia la izquierda.
- Contra-Presa:
 - O-SOTO-GARI.



- Ataques Sucesivos:

- HARAI-GOSHI.
 - TSURI-KOMI-ASHI.
 - UCHI-MATA.
- O-SOTO-GARI
- HARAI-GOSHI.
 - O-SOTO-GURUMA.
 - O-SOTO-OTOSHI.

MUSO SHINDEN RYU COSTA RICA - www.costaricajiujiitsu.com

O-SOTO-GURUMA **(Gran rueda exterior)**

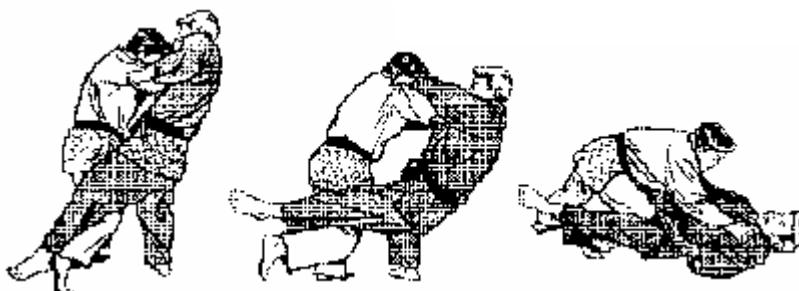
- **Desequilibrio:** Hacia atrás.
- **Oportunidad:** El oponente se encuentra desequilibrado hacia atrás y con las puntas de los pies en alto.
- **Tsukuri:** La acción del brazo derecho, del cuerpo y de la pierna izquierda, parecida a la del O-SOTOGARI, pero la pierna derecha va a apoyarse, extendida, contra la parte posterior de las dos piernas del oponente, a la altura de su muslo derecho y de su pantorrilla izquierda. El brazo izquierdo tira de su manga derecha más lejos, hacia el exterior y a nuestra izquierda.
- **Kake:** apoyar enérgicamente nuestra pierna derecha contra sus piernas y acentuar su desequilibrio hacia atrás, tratando de levantarla ligeramente.
- **Contra-Presa:**
 - O-SOTO-GURUMA.
- **Ataques Sucesivos:**
 - O-SOTO-OTOSHI.
 - O-SOTO-GARI.



O-UCHI-GARI

(Gran barrido por el interior)

- Desequilibrio: Hacia atrás, a la izquierda.
- Oportunidad: El oponente tiene las piernas separadas, en actitud defensiva.
- Tsukuri: Estirar los brazos, agarrando al oponente por el exterior y empujar hacia abajo tratando de desequilibrarlo sobre sus talones. Avanzar el pie derecho pasándolo entre sus pies, con la punta del nuestro vuelta hacia su pie derecho. Nuestro costado derecho ha de quedar entonces, contra el centro de su pecho. Llevar nuestro pie izquierdo al lado derecho, cuya punta se eleve inmediatamente. Enganchar con la pierna derecha su pierna izquierda por debajo de la rodilla.
- Kake: Mientras que el brazo derecho se estira y empuja hacia atrás y hacia abajo, a la derecha, nuestro cuerpo ejecuta un giro en semicírculo de izquierda a derecha y nuestra pierna derecha, desplazándose al mismo tiempo con él, barre la pierna izquierda del oponente. Como en el O-UCHI-GARI, para dar una plena eficacia al movimiento de barrido, la punta del pie que lo efectúa debe, en su trayectoria, rozar el suelo.
- Contra-Presa: Llevar todo el peso de nuestro cuerpo sobre la pierna derecha, y con la izquierda, que nos ha sido “barrida”, enganchar la pierna izquierda del oponente; así, le barreremos las dos piernas a la altura de las rodillas, lo que equivale al O-SOTO-GAKE.
- Ataques Sucesivos:
 - KO-UCHI-GARI.
 - SEOE-NAGE.



UCHI-MATA

(El muslo interno)

- Desequilibrio: Hacia adelante, a la derecha.
- Tsukuri: Nuestra pierna izquierda viene a colocarse, trazando en un movimiento en semicírculo de derecha a izquierda, detrás de nuestro pie derecho. Al mismo tiempo, ejercer fuerte tracción con nuestra mano derecha sobre su solapa izquierda, con el dorso de la mano vuelto hacia arriba y el codo rozando su cuerpo. Así, se verá obligado a llevar todo su peso sobre su pierna izquierda avanzada. Cuidar de que el contacto del lado derecho de nuestro pecho con el centro del suyo, sea tan estrecho como se pueda. Estando nuestra pierna izquierda doblada, tirar fuertemente de su manga derecha como si se quisiera enrollarla a nuestro cuerpo. Volverle la espalda y poner en tensión nuestro cuerpo, desde el hombro al tobillo.
- Kake: Inclinarnos marcadamente hacia adelante y a la izquierda, tanto como se pueda. La parte media de nuestro pecho debe tender a tocar la rodilla de nuestra pierna de apoyo, que es la izquierda. La parte alta y posterior de nuestro muslo derecho, va a chocar contra la parte correspondiente de su muslo izquierdo.

NOTA: Cuando en el UCHI-MATA la pierna izquierda se encuentra muy avanzada, la acción es mucho más eficaz y la cadera derecha, desempeñando un papel mucho más importante que el muslo, el UCHI-MATA es considerado entonces como un movimiento de cadera.

➤ Contra-Presa:

- USHIRO-GOSHI.

➤ Ataques Sucesivos:

- TAI-OTOSHI.
- SEOE-NAGE.



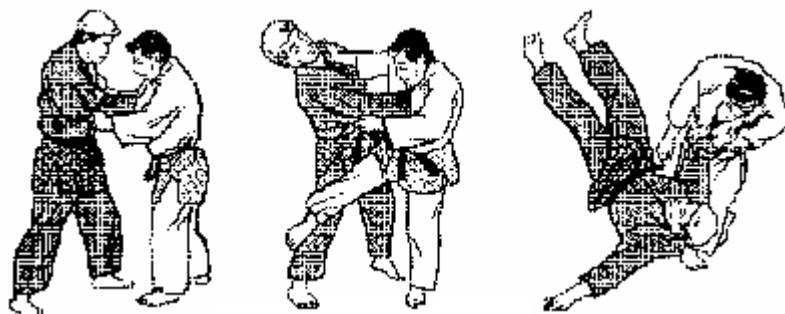
HIZA-GURUMA (Rotación de la rodilla)

- **Desequilibrio:** Lateral, por delante y hacia la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente, distendido, gira sus pies hacia el interior.
- **Tsukuri:** Retroceder la pierna derecha hacia nuestra parte posterior derecha sin que el oponente se dé cuenta. Para conseguirlo, se debe efectuar este movimiento de pierna disimuladamente, sin que ni nuestro tronco ni nuestros brazos, hagan el menor movimiento. Esto conducirá al oponente a inclinarse ligeramente hacia adelante, sin que se dé cuenta de ello. Curvándonos, entonces, hacia adelante, girar sobre nuestro pie derecho, de derecha a izquierda. Colocar el pie izquierdo sobre la parte exterior de su rodilla derecha.
- **Kake:** Acentuar el desequilibrio lateral hacia adelante y a la derecha, imprimiendo a su torso un movimiento personal de derecha a izquierda por la acción de nuestros brazos, que han de desplazarse siguiendo la misma línea curva y a la misma velocidad.
- **Contra-Presa:**
 - **UCHI-MATA**, después de haber retrocedido el pie izquierdo.
- **Ataques Sucesivos:**
 - **TOMOE-NAGE.**
 - **YOKO-SUTEMI.**



ASHI-GURUMA (Rotación de la pierna)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se dispone a avanzar la pierna derecha, que se encuentra hacia atrás y se halla inclinado hacia adelante.
- **Tsukuri:** Volvemos de lado, describiendo un semicírculo, llevar el pie izquierdo a ponerse detrás del derecho. Colocar nuestra pierna derecha extendida de través delante de las del adversario, el muslo contra su muslo izquierdo y la pantorrilla contra su rodilla derecha. El pecho de ambos oponentes se halla en posición paralela y los brazos siguen los movimientos del cuerpo.
- **Kake:** Acentuar todavía más el movimiento, girando hacia la izquierda. Inclinarnos consistentemente sobre la pierna de apoyo, que es la izquierda. Tratar de elevar a nuestro oponente, empujando al mismo tiempo hacia atrás con nuestra pierna derecha y nuestro costado en tensión, que servirán de eje.
- **Contra-Presa:**
 - O-SOTO-GARI.
 - O-SOTO-OTOSHI.
 - YOKO-SUTEMI.
- **Ataques Sucesivos:**
 - YOKO-GURUMA.



TSURI-KOMI-ASHI

(Pie tirado hacia arriba)

- **Desequilibrio:** Hacia adelante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se empieza a desplazar hacia adelante su pierna derecha, que se halla atrás.
- **Tsukuri:** Colocarnos a su izquierda, con el pie derecho al exterior, ante su pie izquierdo y formando con él un ángulo recto. Tirar de su manga derecha hacia el exterior, hacia arriba y a la izquierda, con movimiento en forma de arco de círculo. Colocar la pierna izquierda formando barrera, tendida, recta y rígida, y de tal modo que la planta de nuestro pie entre en contacto con el tobillo derecho del oponente.
- **Kake:** Acentuar el tirón con nuestro brazo izquierdo, girando nuestro cuerpo hacia la izquierda y empujar con el pie izquierdo. Nuestra mano derecha queda fija, para no permitir que su hombro izquierdo avance.
- **Contra-Presa:** Esquivar al oponente dando un gran paso hacia adelante y practicar por nuestra cuenta el TSURI-KOMI-ASHI.
- **Ataques Sucesivos:**
 - HARAI-GOSHI.
 - O-SOTO-GARI.

}

TSURI-KOMI-ASHI.

CUARTA PARTE

■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

TOMOE-NAGE (Proyección en círculo)

- Desequilibrio: Hacia adelante.
- Oportunidad: El oponente, inclinado hacia abajo nos empuja.
- Tsukuri: Esforzarnos en incitarlo a empujarnos por reacción, colocar nuestro pie izquierdo entre sus pies y doblar la pierna derecha. Inmediatamente, con esta pierna bien doblada, colocar nuestro pie derecho sobre su bajo vientre.
- Kake: Dejarnos caer sobre la espalda con nuestras posaderas lo más cerca posible del talón izquierdo. El tirón de nuestros brazos es constante y se esfuerza en describir un círculo por encima de nuestra cabeza y hacia atrás.
- Contra-Presa: O-UCHI-GARI, se puede también, levantarle el pie derecho con la mano izquierda, dando un paso adelante con el pie derecho, mientras que se tira de su solapa izquierda, y caer sobre él para conseguir su inmovilización, de lado y a su izquierdo.
- Ataques Sucesivos: Todo ataque que tenga como resultado provocar una reacción del oponente hacia adelante, es utilizable para practicar el TOMOE-NAGE.

MAKI-TOMOE (Rodando por el suelo)

VARIANTE: Al practicar el TOMOE-NAGE se puede, según sea la oportunidad, no estirar la pierna derecha y formando cuerpo con el oponente, rodar juntos. Entonces, cuando ya ha caído, nos encontramos a caballo sobre él, y puedes terminar con un “arm-lock” (inmovilización) o una “estrangulación”.



SUMI-GAESHI

(Derribo por el costado)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, por la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente, en posición defensiva, nos empuja con la mano derecha.
- **Tsukuri:** Desequilibrarle por delante y a la derecha, mientras que colocas el pie izquierdo entre sus pies. Caer hacia atrás con las posaderas cerca de nuestro talón izquierdo. Aplicar el empeine de nuestro pie y la pantorrilla de la pierna derecha, detrás y en la parte alta de su muslo izquierdo.
- **Kake:** Tirar fuerte, con los brazos, hacia arriba y hacia atrás; la pierna derecha empuja también hacia arriba y hacia atrás de tal modo que el oponente debe pasar por encima de nuestro hombro izquierdo.
- **Contra-Presa:**
 - O-UCHI-GARI.
 - KO-UCHI-GARI.
- **Ataques Sucesivos:** Encadenar con una inmovilización o un arm-lock.

URA-NAGE

(Proyección hacia atrás)

- **Desequilibrio:** Hacia delante, por la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente comienza a colocarse de lado para realizar un movimiento con todo el cuerpo.
- **Tsukuri:** Bajarnos con el pie derecho ante los del oponente y con el pie izquierdo hacia atrás. La mano izquierda colocarla plana, en medio de su espalda y la derecha, por delante de él, agarrada a su cintura. Establecer enérgico contacto entre nuestra cabeza, el lado izquierdo de pecho y el lado derecho del oponente.
- **Kake:** Caer directamente de espaldas hacia la izquierda y el oponente debe pasar por encima de nuestro hombro izquierdo.
- **Contra-Presa:**
 - O-UCHI-GARI.
 - KO-UCHI-GARI.
- **Ataques Sucesivos:** Encadenar, cuando estemos en el suelo, con una inmovilización o un arm-lock.

TAWARA-GAESHI

(Saco invertido)

- **Desequilibrio:** Hacia delante.
- **Oportunidad:** El oponente avanza, inclinado hacia abajo, como para atacarnos con un cabezazo.
- **Tsukuri:** Inclinarnos hacia adelante y hacer de modo que su cabeza quede contra nuestro vientre. Tomarlo fuertemente por la cintura, rodeándosela con nuestros brazos. Conservar las piernas separadas y dar un corto paso hacia adelante con el pie izquierdo.
- **Kake:** Doblar las piernas, adelantar las caderas hacia delante y caer de espaldas, proyectando a nuestro oponente por encima de nuestro hombro izquierdo.
- **Contra-Presa:** No existe.
- **Ataques Sucesivos:** Encadenar, cuando estemos en el suelo, con una inmovilización o un arm-lock, o una estrangulación.



KUGINUKI / KANI BASAMI

(Las Tijeras)

- Desequilibrio: Para atrás.
- Oportunidad: El oponente se halla de lado, inclinado hacia atrás y avanza en nuestra dirección el pie izquierdo.
- Tsukuri: Colocar el pie izquierdo al exterior y cerca de su pie del mismo lado. Girar sobre la punta de este pie, de derecha a izquierda y soltar su manga derecha. Llevar la pierna derecha cerca y por delante de nuestra pierna izquierda. Dejarnos caer al suelo, apoyándonos en nuestra mano y ante brazo izquierdos.
- Kake: Doblar las piernas, adelantar las caderas hacia delante y caer de espaldas, proyectando a nuestro oponente por encima de nuestro hombro izquierdo.
- Contra-Presa: Arm-lock.
- Ataques Sucesivos:
 - TSURI-KOMI-ASHI.
 - KO-SOTO-GARI.
 - DE-ASHI-HARAI.

KUGINUKI.



QUINTA PARTE

■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

YOKO-GAKE

(Movimiento de costado)

- Desequilibrio: Detrás, a la derecha.
- Oportunidad: El oponente da un paso hacia adelante con la pierna derecha.
- Tsukuri: Girar sobre el pie izquierdo, de izquierda a derecha, describiendo un cuarto de circunferencia y retrasar la pierna derecha de modo que nos coloquemos perpendicularmente a nuestro adversario. Colocar el pie izquierdo curvado en forma de hoz, detrás de su talón derecho. Tirar de su manga derecha hacia abajo y hacia atrás, al tiempo que sueltas su solapa izquierda.
- Kake: Estirar la pierna izquierda y barrer su pie, con un movimiento al ras del suelo, al mismo tiempo que te dejas caer sobre el costado derecho.
- Contra-Presa:
 - KO-UCHI-GARI.
 - YOKO-GAKE.
- Ataques Sucesivos:
 - DE-ASHI-HARAI.
 - KO-SOTO-GARI.YOKO-GAKE.Trabajo
en el suelo.



UKI-WAZA

(Técnica “flotante”)

- **Desequilibrio:** Delante, por la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se desplaza hacia adelante con el pie y nos empuja con la mano derecha.
- **Tsukuri:** Retroceder de un paso el pie izquierdo; desequilibrar al oponente sobre la punta de su pie derecho; girar sobre el nuestro del mismo lado, para que nuestro cuerpo quede de frente hacia la izquierda. Nuestra mano derecha debe pasar bajo la axila izquierda del oponente, colocarla llana sobre su omóplato.
- **Kake:** Dejarnos caer sobre el costado izquierdo sin perder el contacto. De este modo, el oponente quedará proyectado por encima de nuestro hombro izquierdo.
- **Contra-Presa:** Dar un gran paso hacia adelante con el pie derecho al iniciarse el ataque y practicar el UKI-WAZA.
- **Ataques Sucesivos:** Encadenar estando en el suelo.
 - TSURI-KOMI-ASHI.
 - UKI-WAZA.

TANI-OTOSHI

(Caída en el “valle”)

- **Desequilibrio:** Detrás, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente se presenta de espaldas o de lado; por ejemplo, en el curso de un ataque en TAI-OTOSHI.
- **Tsukuri:** Con las articulaciones rígidas y en tensión, tener el brazo izquierdo hacia abajo, de modo que su brazo derecho quede aprisionado entre aquél y su propio cuerpo junto a los riñones. Encorvarnos con el peso de nuestro cuerpo apoyado sobre la punta del pie derecho. Estirar la pierna izquierda y deslizarla a lo largo del tapiz que cubre el suelo, contra la parte posterior y baja de su pierna izquierda.
- **Kake:** Dejarnos caer sobre el costado izquierdo.
- **Contra-Presa:**
 - O-UCHI-GARI.
 - KO-UCHI-GARI.
- **Ataques Sucesivos:** Inmovilización lograda, preferentemente por el KESA-GATAME.



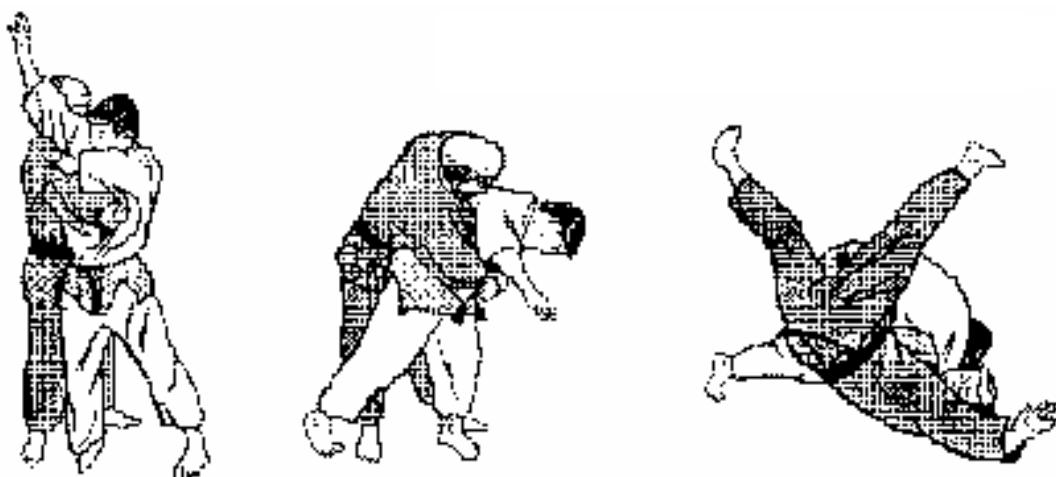
UCHI-MAKI-KOMI

(Enrollamiento por el interior)

- **Desequilibrio:** Delante, a la derecha.
- **Oportunidad:** El oponente avanza su pie derecho y nos empuja con su mano del mismo lado.
- **Tsukuri:** Girar sobre la punta del pie derecho y describir un semicírculo a la izquierda con el pie izquierdo. Al mismo tiempo, agarrar con la mano derecha el lado interior de su manga derecha y apoyar el codo contra la parte alta de su brazo derecho. Continuar tirando con la mano izquierda, y así, el peso de nuestro cuerpo encorvado debe gravitar sobre nuestra pierna izquierda en flexión. Estirar entonces el costado derecho, colocar la pierna derecha delante, contra su pierna derecha y por la parte exterior.
- **Kake:** Continuar el movimiento giratorio hacia la izquierda y dejarnos caer sobre nuestro costado derecho y hacia atrás.
- **Contra-Presa:** Al comienza del ataque adverso, TANI-OTOSHI y después YOKO-GURUMA.
- **Ataques Sucesivos:** Si el oponente resiste cambiando de lugar la pierna izquierda, practicar un movimiento de hombro. Si yergue su cuerpo para atacar, practicar el O-SOTO-GARI.

SOTO-MAKI-KOMI
(“Enrollamiento” por el exterior)

- **Desequilibrio:** Delante, por la derecha.
- **Oportunidad:** Indeterminada.
- **Tsukuri:** Parecido al de UCHI-MAKI-KOMI, para las piernas, el cuerpo y la mano izquierda. La mano derecha pasa por debajo de su brazo y hace presa en el borde exterior de la manga, cerca del lugar por donde le hemos cogido con la mano izquierda.
- **Kake:** Es análogo al de UCHI-MAKI-KOMI.
- **Contra-Presa:** Análoga a la de UCHI-MAKI-KOMI.
- **Ataques Sucesivos:** Análoga a la de UCHI-MAKI-KOMI.

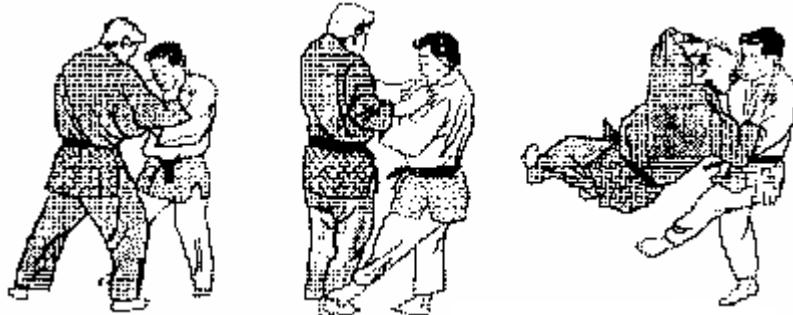


■ Amarilla ■ Naranja ■ Verde ■ Azul ■ Marrón

OKURI-ASHI-ARAI

(Persecución rápida del pie y acción de barrido)

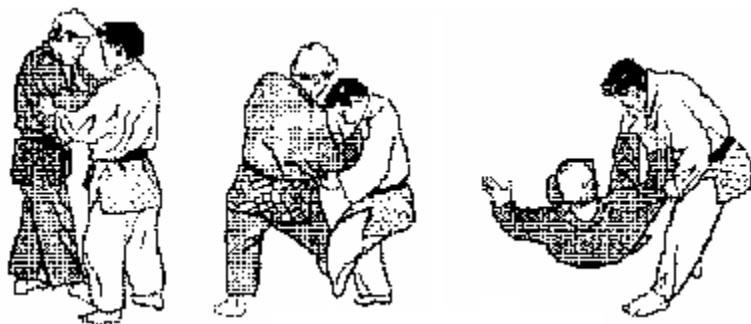
- Desequilibrio: Lateral derecho.
- Oportunidad: El oponente hace ademán de dar un paso de lado o hacia atrás y reúne sus pies.
- Tsukuri: Llevar nuestro pie izquierdo a la altura y al exterior del pie derecho del oponente. Girar sobre la planta del pie izquierdo y retroceder el derecho de modo que describa una semicircunferencia, con lo que irá a colocarse cerca de nuestro pie izquierdo. A medida que nuestro pie derecho retrocede, ejercer con nuestra mano derecha una tracción continua en sentido semicircular, según un ángulo superior a 90 grados, lo que hará que él avance su pie izquierdo con el talón en alto. Nuestra mano izquierda no empuja, sino que acompaña el movimiento con idéntico ritmo.
- Kake: En el momento preciso en que el pie derecho del oponente se reúne con su pie izquierdo, barrer los dos a la vez, con nuestro pie izquierdo aplicado enérgicamente contra la parte externa de su tobillo derecho. Con nuestras dos manos, tratar de elevar a nuestro contrario, teniendo nuestras muñecas giradas hacia lo alto.
- Contra-Presa:
 - OKURI-ASHI-HARAI.
- Ataques Sucesivos:
 - TAI-OTOSHI, a la izquierda.
 - O-SOTO-GARI, a la derecha.



DE-ASHI-ARAI

(Barrido de la pierna en su avance)

- Desequilibrio: Parte posterior derecha.
- Oportunidad: El oponente da un paso hacia adelante con la pierna derecha, y, como para cruzarnos, va a colocar el pie hacia nuestra pierna derecha.
- Tsukuri: Tirar por su manga derecha hacia nuestra derecha y hacia atrás, de modo que le obliguemos a poner su pie, de través, delante de los nuestros, y hacia el lado de nuestro pie derecho, que deberás haber desplazado un tanto hacia atrás. Todo el peso de nuestro cuerpo se apoya sobre los dedos de este pie que está con su talón levantado.
- Kake: En el momento preciso en que él tiene todo el peso de su cuerpo sobre el pie que avanza, efectuar el barrido de este pie, horizontalmente a ras del suelo, hacia nuestro pie derecho, sirviéndonos de la planta del pie izquierdo. La mano derecha sigue la acción del cuerpo y la izquierda ejerce tracción directamente hacia el suelo.
- Contra-Presa:
 - DE-ASHI-HARAI.
 - HIZA-GURUMA.
- Ataques Sucesivos:
 - TSURI-KOMI-ASHI.
 - TAI-OTOSHI.



TECNICAS	 Amarilla	 Naranja	 Verde	 Azul	 Marrón
TECNICAS TSURI KOMI	NO	SI	SI	SI	SI
KANSETSU WAZA (Tec. de Quebraduras)	NO	1	2	3	3
SHIME WAZA (Tec. de Estrangulamiento)	NO	NO	SI	SI	SI
OSAEKOMI WAZA (Tec. Inmovilización)	NO	SI	SI	SI	SI
LLAVES DE CONDUCCION	 Amarilla	 Naranja	 Verde	 Azul	 Marrón
CODO	1	2	4	6	8
HOMBRO	NO	2	4	4	4
MUNECA	2	4	6	6	10
LLAVES AL BRAZO	NO	NO	SI	SI	SI
ILICHIGIS (A la rodilla y empeine)	NO	NO	SI	SI	SI
TECNICAS DE DEFENSA CONTRA:	 Amarilla	 Naranja	 Verde	 Azul	 Marrón
AGARRES DE SUELO	NO	SI	SI	SI	SI
AGARRES AL CUELLO	SI	SI	SI	SI	SI
EMBESTIDAS DE DIFER. DIRECCIONES	NO	NO	SI	SI	SI
AGARRE DE RELINGA	NO	SI	SI	SI	SI
AGARRE DE AMBOS BRAZOS	SI	SI	SI	SI	SI
ABRAZO DE OSO	NO	SI	SI	SI	SI
ARMAS BLANCAS (Defensa y Ofensa)	NO	NO	SI	SI	SI
DOBLE NELSON	NO	SI	SI	SI	SI
AGARRE DE SOLAPAS	SI	SI	SI	SI	SI
SILLETAZOS	NO	NO	SI	SI	SI
AGARRES AL CUELLO	NO	SI	SI	SI	SI
ARMAS DE FUEGO (Cerca y Distante)	NO	NO	NO	SI	SI
AGARRES DE MANGAS	NO	SI	SI	SI	SI
AGARRES DE CABELLO	SI	SI	SI	SI	SI
AGARRES DE MUNECAS	SI	SI	SI	SI	SI
TACHI Y EN (Técnicas de combate)	SI	SI	SI	SI	SI

ICHIGIS	NO	NO	SI	SI	SI
Dar lecciones a hombres, mujeres, niños	NO	NO	NO	NO	SI
Programación de exhibiciones y eventos	NO	NO	NO	NO	SI
Trabajos de campo relacionadas a cualquier tema dentro del Ju Jitsu.	NO	NO	NO	NO	SI
KATAS	□ Amarilla	■ Naranja	■ Verde	■ Azul	■ Marrón
KATA DE CAIDAS	NO	NO	SI	SI	SI
KATA DE CUCHILLO	NO	NO	SI	SI	SI
GRUPO IDORI	NO	NO	SI	SI	SI
GRUPO TACHI AI	NO	NO	SI	SI	SI
TANTO DORI NO KATA	NO	NO	SI	SI	SI
CONOCIMIENTOS SOBRE	□ Amarilla	■ Naranja	■ Verde	■ Azul	■ Marrón
CAPACIDAD DE DAR CLASES	NO	NO	SI	SI	SI
Probar la habilidad de los rangos previamente adquiridos.	NO	NO	NO	SI	SI
Habilidad para explicar conceptos generales.	NO	NO	NO	SI	SI
Terminología de todas las técnicas en general.	NO	NO	NO	SI	SI
Saber dónde golpear con las técnicas Atemi.	NO	NO	NO	SI	SI
VELOCIDAD Y RITMO DE ATAQUE.	NO	NO	NO	SI	SI
EXPRESIÓN DE LAS TECNICAS	NO	NO	NO	SI	SI

Nos sentimos muy satisfechos de que hayas optado tomar el Ju Jitsu como una nueva opción en tu vida, y así como iniciamos la apertura de este folleto con un pensamiento deseamos concluirlo con otro:

“Hoy es un buen día para morir...”



Y nos preguntamos y a la vez les preguntamos a ustedes, ¿para morir qué? ¿A los vicios, a las drogas, a la vagancia, a la pereza? Sí, hoy es el día perfecto para enterrar todo lo malo y despertar todo lo bueno, hoy es un buen día para ver la vida con otra óptica, de otra manera.

Como ya les dijimos no será nada fácil, de cada uno de ustedes dependerá el éxito que tengan. Sólo tu empeño, tu dedicación y amor hacia la vida y hacia ti mismo, te permitirá abrirte y cambiar. Nosotros sólo te damos la llave para que entres, porque somos conscientes de que este folleto es como un grano de arena en el desierto del conocimiento; tú deberás continuar caminando solo y sólo tú serás responsable de llegar o no a la meta.

El Ju Jitsu no fue creado para perdedores, así que no retrocedas nunca, ve siempre adelante, siempre más allá y nunca olvides quién eres. Sólo así te armonizarás con tus semejantes y con la vida misma.

Te deseamos mucha suerte, te felicitamos por tu decisión y no olvides: **Sólo de ti depende el resultado.**

ARTES

AIKIDO: (Camino del espíritu de la armonía), arte marcial japonés que emplea la propia fuerza del oponente para derrotarlo.

BOXEO TAILANDES: Una forma de Full Contact, empleando guantes de boxeo, desarrollada en Tailandia.

BUDO: (Camino Marcial), método de práctica de las artes marciales para mejorar el carácter más que la supervivencia en el campo de batalla.

BUJUTSU: (Arte Marcial), arte de lucha empleado por los guerreros japoneses.

FULL CONTAC: Sistema de lucha en el que se emplean técnicas de potencia completa para dejar inconsciente al oponente.

HAPKI-DO: (Camino de armonía del cuerpo/espíritu), equivalente coreano del Aikido, con una variedad de técnicas para golpear.

IAI JUTSU: (Arte de la espada), tradición práctica de empuñar, cortar y volver a envainar la espada.

IADO: (Camino de la espada), empuñando, uso y retorno de la espada Japonesa.

JUDO: (Camino de sumisión), escuela de Ju Jitsu convertida por Jigaro Kano en un deporte de combate olímpico.

JU JITSU: (Arte Sumiso), sistema de agarre sin oponer fuerza contra fuerza.

KARATE: (Mano vacía), sistema de lucha de Okinawa trasladada al Japón en donde se le transformó en un camino marcial.

KENDO: (Camino de la espada), deporte de combate que emplea armadura y el Shinai de bambú.

KENJUTSU: (Arte de la espada), técnicas de práctica de esgrima empleadas por los guerreros japoneses en el campo de batalla.

KOBUDO: ([Camino marcial antiguo](#)), práctica de sistemas de budo clásicos.

KOBUJUTSU: ([Arte marcial antiguo](#)), práctica de artes marciales antiguas.

KUNG FU: ([Bien hecha](#)), nombre común para las escuelas de artes marciales chinas practicadas fuera de China.

KYUDO: ([Camino del arco](#)), camino basado en el KyuJutsu, técnicas de arquería en el campo de batalla.

NINJUTSU: ([Arte de infiltrarse](#)), practicado por los ninjas, espías o asesinos o sueldo.

SHORINJI KEMPO: ([Boxes del templo de Shadín](#)), versión japonesa del Kung Fu de Shadín.

SILAT: ([Acción rápida](#)), artes marciales Indonesias, algunas con armas, otras sin armas.

SUMO: Lucha japonesa en la que el objetivo es hacer que aparente tocar el suelo con cualquier parte de su cuerpo exceptuando los suelos de los pies.

TAE KWON DO: ([Camino de la patada/puñetazo](#)), artes marciales de Corea, desarrollando ahora una única y común identidad.

TAIHO JUTSU: ([Técnicas de arresto](#)), métodos policiales como base del sistema de auto defensa.

TANG SOO DO: ([Camino de la mano tang](#)), sistema de lucha fuertemente influido por el Karate pero que actualmente sigue su propio desarrollo.

WU-SHU: ([Arte Marcial](#)), artes marciales del continente chino.

VOCABULARIO

ARIGATO GOSAI MASU	Alumno.
ARUITE KUDASAI	Caminando por favor.
ARUKIMASU	Caminar.
ASHI	Pierna.
ATAMA	Cabeza.
CHUDAN	Parte media.
DOJO	Lugar donde se practican artes marciales.
GAKUSEI	Corriendo.
GEDAN	Parte de abajo.
GOZEN	Gracias.
HAI	Sí.
HARA	Brazo.
HASHIRIMASU	Correr.
HASHITE	Caminando.
HASHITE KUDASAI	Correr por favor.
HAYIME	Empiecen.
HIZA	Rodilla.
IDESU	Muy bien.
IIE WAKARIMASEN	No entendimos.
JODAN	Parte de arriba.
JUDOGUI	Uniforme de judo (sólo GUI no significa nada).
JUJI NI KOMO	Talón.
KAGI	Hombro.
KAKATO	Gancho.
KATA	Manga.
KIRITSU	Levantarse.
KOSHI	Cadera.
MAITTA	Me rindo.
MATE o YAME	Paren.
MOKUSSO	Ojos cerrados.
MOROTE	Dos manos.
RETSU	Filas.
SEIZA	Sentarse.
SENAKA	Mañana.

SODE	Mano.
TE	Muñeca.
TE-KUBI	Vientre.
UDE	Espalda.
UGOKANARU-NARU-KOTO	Inmovilización.
WAKARIMASU	Entender o entiendo.
YASUMI	Descansen.

NOTA:

- La H se lee como una J.
 - Cuando una palabra termina en U, ésta no suena.
 - Cuando hay una I al final o intercalada se lee como E.
- Ejemplo: SENSEI → SENSEE.

LOS NUMEROS

1	ICHI
2	NI
3	SAN
4	SHI
5	GO
6	ROKU
7	SHICHI
8	JACHI
9	KU
10	YU

11	YU-ICHI
12	YU-NI
13	YU-SAN
14	YU-SHI
15	YU-GO
16	YU-ROKU
17	YU-SHICHI
18	YU-JACHI
19	YU-KU
20	NI-YU

21	NI-YU-ICHI
22	NI-YU-NI
23	NI-YU-SAN
24	NI-YU-SHI
25	NI-YU-GO
26	NI-YU-ROKU
27	NI-YU-SHICHI
28	NI-YU-JACHI
29	NI-YU-KU
30	SAN-YU

31	SAN-YU-ICHI
32	SAN -YU-NI
33	SAN -YU-SAN
34	SAN -YU-SHI
35	SAN -YU-GO
36	SAN -YU-ROKU
37	SAN -YU-SHICHI
38	SAN -YU-JACHI
39	SAN -YU-KU
40	SHI-YU

41	SHI-YU-ICHI
42	SHI -YU-NI
42	SHI -YU-SAN
44	SHI -YU-SHI
45	SHI -YU-GO
46	SHI -YU-ROKU
47	SHI -YU-SHICHI
48	SHI -YU-JACHI
49	SHI -YU-KU
50	GO-YU

60	ROKU-YU
70	SHICHI-YU
80	JACHI-YU
90	KU-YU
100	JIAKU
1000	SEN
10000	MAN

- 1- Ríos, C. Samurai. La vía del sable.**
Editorial Alas.
- 2- De Pasquale, Jr, Michael. Int. Al Karate, Judo y Ju Jitsu.**
Ediciones Martínez Roca, 1987.
- 3- Poli Martín. Folleto de Aikido.**
Costa Rica 1995.
- 4- Falsani, E. Ju-Jitsu.**
- 5- S. Mitchell, Danid. El libro completo de las Artes Marciales.**
Editorial Paidatreleo, 1992.
- 6- Kishi, Yasu. Ju Jitsu.**
Ediciones Dalmau Socias.
- 7- Kobayashi, Shunichi. Manual de Karate. Academia de Karate de Costa Rica.**
- 8- Soria, Víctor M. Relaciones humanas, teoría y casos. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Iztapalapa. Editorial Limusa, México. Segunda Edición, 1983.**
- 9- Gellerman, Saúl W. La administración de las relaciones humanas.**
Compañía Editorial Continental, S.A. México. Primera Edición.
- 10- Centro Regional de Ayuda Técnica. Relaciones Humanas: Boletín técnico #29. Impresos Nacionales, S.A. México. Segunda Edición.**
- 11- Centro Regional de Ayuda Técnica. Manual de Relaciones Humanas.**
Precisa Offeset, S.A. México. Tercera Edición.
- 12- Fingerman, Gregorio. Relaciones Humanas: Fundamentos Psicológicos y Sociales. Librería "El Ateneo". Buenos Aires, Argentina. Tercera Edición.**

- 13-** Thomas Raymond. Relación práctica del Zen al Budo: Artes marciales. Editorial Alas. Barcelona, España.
- 14-** Jiu-Jitsu: Método completo para la defensa y el ataque. Ediciones: Cultura Física. México.
- 15-** Las Relaciones Públicas. Biblioteca Luis Demetrio Tinoco. (BID). Universidad de Costa Rica.
- 16-** Diccionario Español-Japonés. Facultad de Lenguas Modernas. Universidad de Costa Rica.
- 17-** Diccionario Japonés-Español. Facultad de Lenguas Modernas. Universidad de Costa Rica.