



GOKYO

PROGRAMA TÉCNICO

ESCUELA BUDDHO JU JUTSU

SHIHAN

RAFA ROMERO





KIHON WAZA

(FUNDAMENTOS)

CINTO AMARILLO





1 RIRON

(TEORÍA)

1 SIGNIFICADO DE JUJUTSU

Etimológicamente, la palabra “**JU**” en japonés significa “suave” o “blando”. Por otro lado, “**JUTSU**” se refiere a un tipo de arte, de conjunto de técnicas o habilidades (generalmente manuales o corporales). Por lo tanto, **JUJUTSU** puede traducirse literalmente por “el arte de la suavidad”.

2 ¿SE DICE JU JUTSU O JIU JITSU?

En Japón existen los Kanjis, que son ideogramas que simbolizan un concepto o una cosa y por supuesto que existen los Kanjis para las diferentes artes marciales, así que para saber si se pronuncia **JUTSU** o **JITSU**, debemos analizar los ideogramas.

術

Este Kanji que ven arriba significa Arte, y se lee **JUTSU**, en japonés **JITSU** está representada por otro Kanji que significa Verdad o Certeza, sin embargo, no encontramos ningún kanji para “**JIU**”.

Por lo tanto, lo correcto es decir **JU JUTSU**.

La expresión **JIU JITSU** es la adaptación al inglés del término original y está registrado por la RFEJYDA (Real Federación Española de Judo y Disciplinas Asociadas).



3 ORIGEN DEL JU JUTSU

El JUJUTSU está considerado como la madre de las Artes Marciales y es una de las más antiguas formas de lucha. Sus orígenes se remontan a más de dos mil años en la India, donde nace el primer arte marcial oriental, conocido como VAJRA MUSTHY YUDHA.

En aquellos tiempos, los peregrinos indios, que por lo general eran delgados, de baja estatura y pacíficos, solían ser asaltados por tribus de mongoles, sumamente violentos y además los de mayor estatura entre los pueblos de Asia.

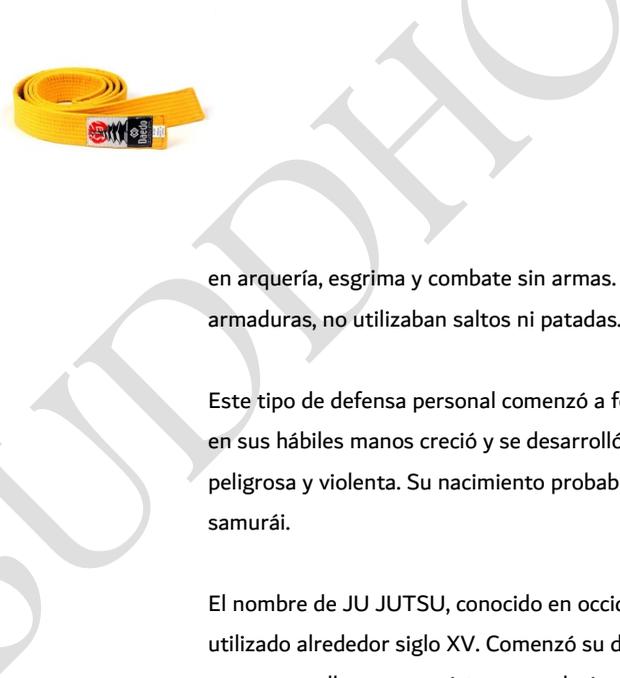
Los indios, en inferioridad de condiciones físicas, se vieron en la necesidad de crear una clase de defensa personal que no tuviera como fundamento la fuerza muscular. El método se desarrolló bajo el concepto de "El principio de la palanca contra la fuerza de los adversarios".

Posteriormente llegaría a China, donde surge el WUSHU (conocido erróneamente en occidente como KUNG FU) y luego a Okinawa y Japón donde fue adoptado por las clases guerreras dando origen al BU JUTSU.

Sus inicios en Japón se remontan al período comprendido entre los siglos VIII y XVI, en que se sucedieron casi constantes guerras civiles en donde las armas, armaduras, tácticas y sistemas de lucha se desarrollaron y perfeccionaron en los campos de batalla. El ejército en ese momento consistía de soldados a pie armados con lanzas.

En esa época, con una tecnología primitiva y sin las armas que posteriormente los hombres fueron inventando, las batallas se decidían en campo abierto, en enfrentamientos cuerpo a cuerpo, con ataques y contra ataques.

El samurái desarrolló un estilo de combate mortalmente eficaz que dependía de la espada como arma primaria en la batalla, pero en las escuelas de Kenjitsu, donde los hijos menores de los funcionarios de clase alta eran reclutados, eran adiestrados



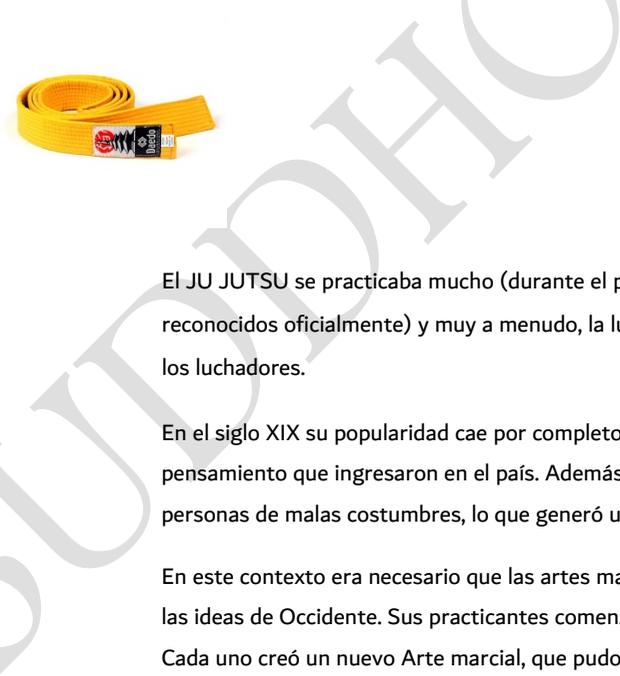
en arquería, esgrima y combate sin armas. Debido a que los guerreros portaban armaduras, no utilizaban saltos ni patadas.

Este tipo de defensa personal comenzó a formar parte de la vida de los samuráis y en sus hábiles manos creció y se desarrolló hasta ser inmensamente eficaz, peligrosa y violenta. Su nacimiento probablemente coincidió con los orígenes del samurái.

El nombre de JU JUTSU, conocido en occidente como JIU JITSU, comenzó a ser utilizado alrededor siglo XV. Comenzó su desarrollo unido al uso de diferentes armas, para llegar a ser sistemas exclusivos de técnicas cuerpo a cuerpo a partir del siglo XVII, cuando en el año 1603 se establece Tokugawa Yeyasu como nuevo Shogun, iniciando el período histórico denominado Edo (en la actual Tokio). Comienza así un proceso de pacificación y estabilización económica y política.

La sociedad fue dividida en cuatro clases: los samurái, campesinos, artesanos y comerciantes. La paz duradera hizo que el samurái comenzase a tener problemas financieros, ya que al no haber guerras sus servicios no eran requeridos. Los samuráis sin amo se convirtieron en Ronin, de hecho, en un desempleado. El gobierno intentó ayudarlos con subsidios y enfatizando la importancia de la educación en las artes marciales y buscaron en la enseñanza del jiu-jitsu una nueva profesión y un nuevo modo de vida.

Muchos samuráis se convirtieron de maestros de las artes marciales con armas, a los estilos sin armas. Estos estilos sin armas se desarrollaron al margen de las técnicas de los estilos con armas y fueron colectivamente conocidos como JU JUTSU.



El JU JUTSU se practicaba mucho (durante el período Edo llegó a haber 725 estilos reconocidos oficialmente) y muy a menudo, la lucha terminaba con la muerte de uno de los luchadores.

En el siglo XIX su popularidad cae por completo debido a las nuevas corrientes de pensamiento que ingresaron en el país. Además, los Dojo eran frecuentados por personas de malas costumbres, lo que generó una mala reputación.

En este contexto era necesario que las artes marciales se reinventaran, adaptándose a las ideas de Occidente. Sus practicantes comenzaron a dividirse en varias facciones. Cada uno creó un nuevo Arte marcial, que pudo ser exportado y aprendido por todos . Para algunas de estas nuevas artes, se crearon reglas de competición en las que había vencedores y vencidos, pero todos permanecían con vida.

JIGORO KANO funda el KODOKAN JUDO en el templo EISOJI en Tokio, siendo considerado el primer DEPORTE MARCIAL, naciendo posteriormente otras el KARATE, etc... En cambio, otras, como el Aikido, siguieron el principio de la "no competición".

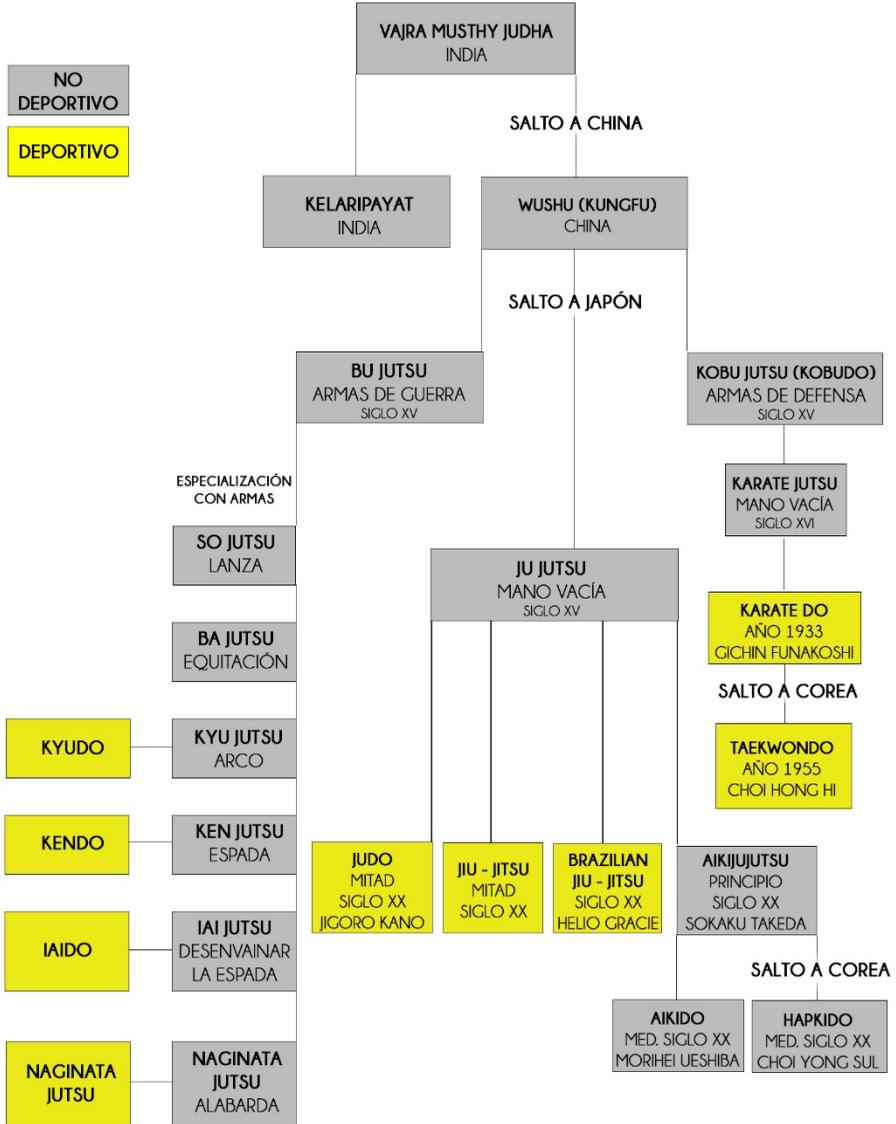
El JUJUTSU casi desapareció en el territorio japonés, siendo en Occidente donde renacería de la mano del BUTOKUKAI, una institución creada a principios del siglo XX para preservar las antiguas artes marciales ante el abrumador paso del JUDO por JAPÓN.



ESQUEMA

NO DEPORTIVO

DEPORTIVO





4 JIU JITSU BRASILEÑO

Fruto de su expansión internacional llegó a Brasil a principios del siglo XX Mitsuyo Maeda, destacado judoka y discípulo de Kano. Maeda Sensei tuvo como alumnos a la familia Gracie, encabezada por Carlos y Helio. Al parecer u pilar fundamental de su enseñanza fue que “se debe llevar la lucha al terreno más favorable para uno mismo”, y decidieron especializarse en el trabajo de suelo. Terminaron llamando a su arte marcial Gracie Jiu Jitsu, en lo que puede considerarse una deformación del nombre original de Jujutsu. Para darlo a conocer viajaron por Brasil y luego por todo el mundo luchando en torneos y aceptando peleas sin reglas, con altísimo índice de victorias, popularizando así el Jiu Jitsu brasileño.

5 NÚMEROS DEL 1 AL 10

一	1 - ichi	六	6 - roku
二	2 - ni	七	7 - shichi
三	3 - san	八	8 - hachi
四	4 - shi	九	9 - kyu
五	5 - go	十	10 - ju



6 PARTES PRINCIPALES DEL CUERPO

CUERPO	TAI
CUELLO	KUBI
HOMBRO	KATA
PECHO	MUNE
ABDOMEN	HARA
AXILA	WAKI
BRAZO	UDE
CODO	HIJI
MUÑECA	KOTE
MANO	TE
CADERA	GOSHI
MUSLO	MATA
RODILLA	HIZA
PIE	ASHI



7 VOCABULARIO EN CLASE

HAI	SI
LIE	NO
YOI	LISTOS
HAJIME	COMIENZO
REI	SALUDEN
SEMPAI	ALUMNO DE MAYOR GRADO
SEIZA	SENTARSE DE RODILLAS
TATTE	LEVANTARSE
UKE	EL QUE RECIBE LA TÉCNICA
TORI	EL QUE EJECUTA LA TÉCNICA
YAME	DETENERSE
ITAI	ME DUELE
NEMASU	TIRARSE AL SUELO
YASUME	DESCANSO
OSS	GRACIAS

8 NORMAS

EN EL DOJO

Llegar puntual y saludar antes de entrar en el tatami y antes de salir.

Si se llega tarde hay que pedir permiso al Sensei antes de entrar al tatami.

Se pedirá permiso al Sensei para ir al aseo si no es tiempo de descanso.

ENTRENANDO

Saludaremos siempre al compañero antes de comenzar a practicar y con cada cambio de pareja.

Saludaremos y daremos las gracias al Sensei cada vez que explique una técnica.



9 COMIENZO Y FIN DE LA CLASE

AL INICIO nos sentaremos en SEIZA alineados de izquierda a derecha (frente al Sensei) de mayor a menor grado, siendo el SEMPAI (alumno de mayor grado) el responsable de que todos estén perfectamente organizados. El Sensei dirá **MOKUSO**:

Cerraremos los ojos con la palma de la mano derecha sobre la izquierda y los pulgares unidos y meditaremos mediante la respiración **NOGARE**.

Cuando el Sensei diga **MOKUSO YAME**:

Dejaremos de meditar y el Sensei se dirigirá al SEMPAI, que dirá:

“SHINDEN NI REI” (Saludo al Dojo). Saludaremos a KAMIZA (parte principal del dojo).

Después continuará el Sempai diciendo:

“SENSEI NI REI ONEGAI SHIMASU” (Gracias Sensei por favor enséñame)

Saludamos al Sensei. Por último, el Sempai dirá:

“OTAGAI NI REI” (Saludo entre compañeros)

La primera fila girará sobre su izquierda y saludará a sus compañeros, rotarán de nuevo por la izquierda y saludaremos al Sensei, quien dará comienzo a la clase.

AL FINALIZAR nos sentaremos en SEIZA, como al inicio, y haremos lo mismo.

En este caso cambian las palabras que pronunciará el SEMPAI:

“SENSEI NI REI ARIGATO SENSEI”(Gracias Sensei por habernos enseñado)

“SHINDEN NI REI” (Saludo al Dojo)

“OTAGAI NI REI” (Saludo entre compañeros)

Acabaremos siempre la clase abrazando a los compañeros.



2 KOKYU

(RESPIRACIÓN)

KO significa espirar y KYU significa inspirar.

En las artes marciales la respiración es un elemento imprescindible ya que se encarga de controlar el ritmo cardíaco, en la contracción y relajación de los músculos del cuerpo, el aprovechamiento de la energía para generar un ataque o defensa más potente.

DIFERENCIA ENTRE RESPIRACIÓN TORÁCICA Y DIAFRAGMÁTICA

La torácica es la usada cotidianamente para la mayoría de las circunstancias mientras que la abdominal es la más recomendable para la actividad en las artes marciales.

En la respiración torácica al inhalar los músculos del pecho y hombros tiran hacia arriba y se hincha el tórax. Al producir esta hinchazón en el pecho se produce un desequilibrio en esta parte del cuerpo ya que se desplaza el centro de gravedad con lo cual resulta más difícil realizar un movimiento rítmico y constate ya que hay que volver a regular el centro de gravedad constantemente. Con esta respiración solo se llena la parte superior de los pulmones dejando el diafragma casi sin uso y no llenando los pulmones al completo. Esto provoca que la oxigenación del organismo no sea completa y ante ejercicios intensos puede llegar a provocar fatiga.

En la respiración abdominal o diafragmática el diafragma se desplaza hacia abajo expandiendo el abdomen hacia afuera, evitando así echar hacia arriba el pecho y los hombros. Cuando expandimos el abdomen el diafragma desciende al máximo, llenando así los pulmones completamente debido a que estos se encuentran más relajados y se expanden más tomando más oxígeno. Esto evita que nuestro cuerpo se fatigue prematuramente. También aporta una estabilidad mayor de la columna vertebral. Otro beneficio de este tipo de respiración es el control de la ansiedad ya que puede ayudar a calmarnos al hacer más controlable el ritmo respiratorio que se consigue al realizar un correcto llenado de los pulmones.



TIPOS DE RESPIRACIÓN EN JUJUTSU:

1 NOGARE

Respiración diafragmática profunda sin contracción abdominal no sonora.

Colocar las manos sueltas encima de las piernas con las palmas hacia arriba y con la derecha descansando sobre la izquierda, ambos pulgares se tocan. En cuanto al tronco, debe permanecer recto, incluyendo la columna y los hombros relajados y reposando, la cabeza con el mentón paralelo al suelo y la mirada inclinada hacia abajo. Se respira relajada y naturalmente usando únicamente el movimiento del diafragma y de los músculos abdominales.

2 IBUKI

Respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.

Sería el utilizado en la mayoría de las técnicas ya que nos facilita el proteger los órganos internos, el conseguir una adecuada tensión en todo el cuerpo y la sonoridad hace que sea más fácil de corregir si se ejecuta mal.

3 HARA

Respiración diafragmática sin contracción abdominal y no sonora.

Tomaremos aire lentamente y profundamente por la nariz mientras contamos hasta 3 intentando llenar todos los pulmones y observando como el abdomen sale hacia fuera.

Realizamos una pequeña pausa de pocos segundos. Contamos 4

Soltamos el aire por la boca mientras contamos hasta 5 lentamente. Notaremos como el abdomen se mete hacia dentro.



3 MAAI

(DISTANCIAS)

1 UKE DESARMADO

CONSIDERAREMOS UKE DESARMADO CUANDO AL ADVERSARIO LE VEAMOS LAS DOS MANOS LIBRES (SIN NINGÚN OBJETO O ARMA).

SI TUVIESE UNA MANO VISIBLE Y OTRA NO (A LA ESPALDA O METIDA EN EL BOLSILLO) SERÁ CONSIDERADO COMO UKE ARMADO.

LA DISTANCIA IDÓNEA PARA AUMENTAR NUESTRO TIEMPO DE REACCIÓN SERÁ AQUELLA EN LA QUE UKE NECESITARÁ DESPLAZARSE PARA ALCANZARNOS CON LAS MANOS O LAS PIERNAS.

2 UKE ARMADO CON PALO U OBJETO CONTUNDENTE

SI NO HAY POSIBILIDAD DE HUIR CORRIENDO, LA DEFENSA ANTE UN ATAQUE CON PALO LA EFECTUAREMOS ENTRANDO EN LA GUARDIA DE UKE, LO MÁS CERCA POSIBLE.

3 UKE ARMADO CON CUCHILLO

SI NO HAY POSIBILIDAD DE HUIR CORRIENDO, LA DEFENSA ANTE UN ATAQUE CON CUCHILLO LA EFECTUAREMOS AUMENTANDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD LO MÁXIMO POSIBLE Y CAMBIANDO NUESTRA GUARDIA COMO EXPLICAREMOS A CONTINUACIÓN.

4 VARIOS UKE

SI SON VARIOS ATACANTES Y NO TENEMOS POSIBILIDAD DE HUIR CORRIENDO, INTENTAREMOS POSICIONARNOS CON UNA PARED O COCHE A NUESTRA ESPALDA PARA EVITAR QUE NOS ATAQUEN POR DETRÁS.



4 KAMAE WAZA

(GUARDIAS)

1 UKE DESARMADO

REITERANDO, POR LA IMPORTANCIA QUE TIENE LO DICHO ANTERIORMENTE, CONSIDERAREMOS UKE DESARMADO CUANDO AL ADVERSARIO LE VEAMOS LAS DOS MANOS LIBRES (SIN NINGÚN OBJETO O ARMA).

SI TUVIESE UNA MANO VISIBLE Y OTRA NO (A LA ESPALDA O METIDA EN EL BOLSILLO) SERÁ CONSIDERADO COMO UKE ARMADO.

1.1 GUARDIA SIMULADA

POSICIÓN BÁSICA DEPIÉ (KAMAE)

1.2 GUARDIA DEFENSIVA DISTANCIAS CORTAS

SALIDA POR KYUSHO GANGLIO INGUINAL

1.3 GUARDIA DEFENSIVA SUELO

POSICIÓN BÁSICA EN EL SUELO

2 UKE ARMADO

CONSIDERAREMOS UKE ARMADO CUANDO VEAMOS QUE PORTA UN OBJETO O ARMA O CUANDO OCULTE O NO VEAMOS UNA O AMBAS MANOS.

2.1 ARMADO CON PALO U OBJETO CONTUNDENTE

DISTANCIAS Y GUARDIA ANTE ATAQUE CON PALO

2.2 ARMADO CON CUCHILLO O ARMA BLANCA

DISTANCIAS Y GUARDIA ANTE ATAQUE CON CUCHILLO. CAMBIAREMOS LA GUARDIA A POSICIÓN YOKO (GUARDIA LATERAL).



5 SABAKI WAZA

(DESPLAZAMIENTOS)

1 CONCEPTOS DE SHINTAI Y TAI SABAI

- SHINTAI (FORMA DE CAMINAR)
- TAI SABAKI (MOVIMIENTO DEL CUERPO - CADERA)

2 AYUMI ASHI

FORMA DE CAMINAR NORMAL CAMBIANDO LA GUARDIA A CADA PASO.
MOVEMOS PRIMERO EL PIE MÁS ATRASADO.

3 TSUGI ASHI

FORMA DE CAMINAR EN LA QUE NO CAMBIAMOS LA GUARDIA.
MOVEMOS PRIMERO EL PIE MÁS ADELANTADO.

4 SABAKI

- 4.1 **MAE (O MAE)** – Adelante (largo)
- 4.2 **USHIRO (O USHIRO)** – Atrás (largo)
- 4.3 **YOKO (HIDARI/MIGI)** – Lateral (izquierda/derecha)
- 4.4 **MAE NANAME (HIDARI/MIGI)** – Diagonal adelante (izquierda/derecha)
- 4.5 **USHIRO NANAME (HIDARI/MIGI)** – Diagonal atrás (izquierda/derecha)
- 4.6 **MAE MAWASHI** – Paso giratorio, pivotando, rotando.



6 UKEMI WAZA

(CAIDAS)

1 MAE UKEMI

CAIDA HACIA ADELANTE

- CUERPO HACIA ADELANTE
- PIES HACIA ATRÁS

2 USHIRO UKEMI

CAIDA HACIA ATRÁS

- COLUMPIO HACIA ATRÁS
- PROYECCIÓN (AMORTIGUANDO CON LOS BRAZOS)

3 YOKO UKEMI

CAIDA LATERAL CON BARRIDO

- MIGI (DERECHA)
- HIDARI (IZQUIERDA)

4 MAWASHI UKEMI

CAIDA RODANDO

- MAE (ADELANTE)
- USHIRO (ATRÁS)

5 CAIDA DE PROYECCIÓN

GIRANDO SOBRE UN COMPAÑERO CAYENDO SOBRE PLANTA DE LOS PIES



6 HAZUSHI WAZA

(ESCAPES)

- 1 **MAWASHI HAZUSHI (IRIMI Y URA)**
- 2 **JODAN HAZUSHI (OMOTE)**

AGARRES:

- 1 **KATATE DORI**
AGARRE MISMA MANO
- 2 **RYO KATATE DORI**
AGARRE MISMA MANO CON DOS MANOS
- 3 **KOSA DORI**
AGARRE MANO CRUZADA
- 4 **RYO KOSA DORI**
AGARRE MANO CRUZADA CON DOS MANOS
- 5 **RYOTE DORI**
AGARRE DE LAS DOS MANOS
- 6 **MUNE DORI**
AGARRE DE SOLAPA
- 7 **RYO MUNE DORI**
AGARRE DE SOLAPAS CON DOS MANOS
- 8 **KATA DORI**
AGARRE DEL HOMBRO
- 9 **RYO KATA DORI**
AGARRE DE LOS HOMBROS CON DOS MANOS
- 10 **KUBI DORI**
AGARRE DE CUELLO
- 11 **RYO KUBI DORI**
AGARRE DE CUELLO CON DOS MANOS



7 KUZUSHI WAZA

(DESEQUILIBRIOS)

1 KUZUSHI SIN SHINTAI

DESEQUILIBRIO SIN DESPLAZAMIENTO (TAI SABAKI)

2 KUZUSHI CON SHINTAI

2.1 YOKO KUZUSHI

DESEQUILIBRIO CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON AGARRES
TODOS LOS AGARRES

2.2 USHIRO NANAME KUZUSHI

DESEQUILIBRIO CON DESPLAZAMIENTO DIAGONAL ATRÁS CON
AGARRES:
TODOS LOS AGARRES

2.3 MAE NANAME KUZUSHI

DESEQUILIBRIO CON DESPLAZAMIENTO DIAGONAL ADELANTE CON
AGARRES:
TODOS LOS AGARRES

2.4 MAWASHI KUZUSHI

DESEQUILIBRIO CON DESPLAZAMIENTO CIRCULAR CON AGARRES:
TODOS LOS AGARRES



8 UKE WAZA

(BLOQUEOS)

- 1 **SOTO UKE:** Por fuera de la guardia
- 2 **UCHI UKE:** Por Dentro de la guardia
- 3 **OSAE UKE**
Desvío con la palma de la mano
 - **IRIMI:** Dentro de la guardia
 - **URA:** Por fuera de la guardia
- 4 **JODAN UKE**
Bloqueo hacia arriba
 - **IRIMI:** Dentro de la guardia
 - **URA:** Por fuera de la guardia
- 5 **GEDAN UKE**
Bloqueo hacia abajo
 - **IRIMI:** Dentro de la guardia
 - **URA:** Por fuera de la guardia



9 KANSETSU WAZA

(LUXACIONES)

En cinto amarillo trabajaremos las posiciones básicas de las principales técnicas del grupo de luxaciones. Para ello los alumnos las trabajarán sentados en **SEIZA y UKE NO** opondrá ningún tipo de resistencia. El objetivo es simplemente que el alumno conozca y diferencie las distintas posiciones básicas:

KOTE (MUÑECA)

- 1 **KOTE GAESHI:** Luxación de muñeca exterior
- 2 **KOTE MAWASHI:** Luxación de muñeca interior
- 3 **KOTE HINERI:** Luxación de muñeca hacia arriba

HIJI (CODO)

- 1 **IKKYO:** Control sobre el codo hacia abajo
- 2 **HIJI GATAME:** Palanca al codo hacia arriba (llave en T)
- 3 **HARA GATAME:** Palanca del codo bajo el abdomen

KATA (HOMBRO)

- 1 **KATA GATAME:** Control del hombro entrando por axila
- 2 **KATA WAKI GATAME:** Control del hombro bajo la axila
- 3 **KATA URA GATAME:** Llave en L a la espalda



10 NE WAZA

(SUELO)

Posiciones básicas de suelo:

1 TORI SOBRE UKE

- **TATE:** Control a horcajadas sobre Uke
- **KESA:** Control desde el costado de Uke
- **YOKO:** Control desde el lateral de Uke
- **KAMI:** Control desde los hombros de Uke

2 UKE SOBRE TORI

- **A HORCAJADAS**
 - **ENTRE LAS PIERNAS**
-