

FONAMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • (2) D.P. Y LEGALITAT: <ul style="list-style-type: none"> ◦ PROPORCIONALITAT ENTRE NIVEL D'AGRESSIÓ I FORÇA DE REACCIÓ • DISTÀNCIA DE SEGURETAT • (2) MOBILITAT: <ul style="list-style-type: none"> ◦ ALTRES ESQUIVES I ESCAPOLIMENTS • FASES DE LA DEFENSA Y PROCÉS A L'ACCIÓ DEFENSIVA • BASES DE L'ENFRONTAMENT AL TERRA • BASES DE LES IMMOBILITZACIONS
AGRESSIONS BÀSIQUES	<ul style="list-style-type: none"> • ATACS DE PUNY CIRCULAR: 2 - 3 repostes • ATACS DE PUNY DE REVÉS: 2 - 3 repostes • ATACS DE CAMA CIRCULAR: 2 - 3 repostes • AGAFADES A UNA I DUES SOLAPES: 2 - 3 repostes • ABRAÇADES: 1 - 2 repostes <ol style="list-style-type: none"> 1. PEL FRONT 2. PEL COSTAT 3. PER L'ESQUENA
AGRESSIONS COMBINADES	<ul style="list-style-type: none"> • ATACS DIRECTES DE DOS Oponents: posició respecte a l'atacant <ol style="list-style-type: none"> 1. ELS DOS PEL DAVANT 2. UN PEL DAVANT I UN ALTRE PEL DARRERE 3. PELS COSTATS 4. ESQUIVES I GIRS
TÈCNiques I DEFENSES	<ul style="list-style-type: none"> • ALTRES FORMES DE: • COLPEJAR: uraken, shuto, haito, teisho • BLOQUEJOS: creuant braços i amb cames cap exterior o interior • LUXACIÓ: Ude garami, te gatame, waki gatame, ude gatame • PROJECCIÓ: Katen nage, shiho nage, hiri mi nage, Seoi nage • ENDERROCAMENT: des del fron i des del costat • CONTROLS SOBRE L'OPONENT AL TERRA (Defensor dret): 2 - 3 repostes • FORMES DE GIRAR BOCA BAIX (Defensor dret): 1 - 2 repostes • ALTRES FORMES D'IMMOBILITZACIÓ (des del terra): dues formes
APLICACIONS I SIMULACIONS	<ul style="list-style-type: none"> • EVASIÓ + APLICACIÓ TÈCNICA + REDUCCIÓ: per separat i tot junt • BUNKAIS: <ol style="list-style-type: none"> 1. Abraçada lateral : o uchi gari + enderroc + estrangular 2. Cop de puny circular: esquiva per sota + hadaka jime + agafada a la jaqueta + defensa i control al terra 3. Puntada circular: esquiva i abraçada per l'esquena + cop + tai otoshi + control al terra. 4. Oi tsuki: esquiva guanyant esquena + portar al terra + estrangular + juji gatame
MÈTODES D'ENTRENAMENT	<ul style="list-style-type: none"> • DEMOSTRACIÓ PRÀCTICA N° 1 (Agressions dret): Les accions per l'atacant són sempre obligades i lliures pel defensor però obligat incloure mínim tres projeccions i tres controls. <ol style="list-style-type: none"> 1. Agafada de mà esquerra a solapa 2. Patada frontal 3. Abraçada alta per l'esquena 4. Empenta frontal amb mà dreta 5. Agafada de mà esquerra al coll amb amenaça 6. Atac de puny frontal avançant 7. Abraçada als braços pel costat dret 8. Tracció posterior del coll de la jaqueta amb mà dreta