







GOKYO OFICIAL DE FEJJDYDA

					
KIHON	REI: - ZA REI - RITSU REI SHISEI - JIGOTAI - SHIKO DACHI - ZENKUTSU DACHI - SEIZA - CHOKU RITSU SHINTAI - TSUGGI ASHI - AYUMI ASHI - TAI SABAKI KUMIKATA UKEMI - USHIRO // YOKO - MAE MAWARI	SHISEI - KOKUTSU DACHI - HEIKO DACHI UKEMI - USHIRO MAWARI - YOKO MAWARI TANDOKU RENSHU PRINCIPIOS DE NAGE WAZA - KUZUSHI - TSUKURI - KAKE BASES DE OSAE WAZA - ANTICIPACIÓN - MOVILIDAD - PUNTOS DE APOYO - UTILIZACIÓN DEL PESO DEL CUERPO	NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA: - JYODAN - CHUDAN - GEDAN SHISEI – NEKO ASHI DACHI SOTAI RENSHU KIAI PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA: - GIRO - SEPARACIÓN - DESEQUILIBRIO	YAKU SOKU GEIKO BASES Y DEFENSAS DE SHIME WAZA: - CONTROL - DESEQUILIBRIO - PUNTOS DE APOYO	PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO (VER ANEXO 1) FORMAS DE GOLPEO: - KEAGE - KEKOMI - KEBANASHI BASES Y DEFENSA DE KANSETSU WAZA: - CONTROL - PALANCAS - PUNTOS DE APOYO
ATEMI WAZA	KITZAMI TSUKI OI TSUKI GYAKU TSUKI MAE GERI OI GERI	URA KEN EMPI HIZA GERI YOKO GERI MAWASHI GERI	TATE TSUKI HAITO UCHI SHUTO UCHI TEISHO UCHI USHIRO GERI KAKATO GERI	KAGI TSUKI TETSUI UCHI	URA TSUKI URA MAWASHI GERI AGE TSUKI MAWASHI TSUKI
UKE WAZA	GEDAN BARAI SOTO UKE UCHI UKE	JYODAN AGE UKE NAGASHI UKE SHUTO UKE	UDE UKE	MOROTE UKE JUJI UKE	ASHI BO UKE
NAGE WAZA	O SOTO OTOSHI KOSHI GURUMA	O UCHI GARI O GOSHI KO SOTO GARI SEOI NAGE KUBI NAGE	TAI OTOSHI HIZA GURUMA USHI KIRI OTOSHI KO UCHI GARI KO SOTO GAKE	O SOTO GARI SUKUI NAGE SHIHO NAGE SODE TSURI KOMI GOSHI	OKURI ASHI BARAI HARAI GOSHI IRIMI NAGE
KATAME WAZA	IKKYO KOTE GAESHI	UDE GATAME WAKI GATAME	SANKYO NIKKYO HADAKA JIME KANUKI GATAME	KATA UDE KANSETSU JUJI GATAME KATA JUJI JIME UDE GARAMI NAMI JUJI JIME GYAKU JUJI JIME	OKURI ERI JIME KATA HA JIME HARA GATAME
NE WAZA	POSICIONES BÁSICAS - KESA - KAMI - YOKO - TATE	HON KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME ATEMIS: UKE EN SUELO, TORI EN PIE	KATA GATAME TORI EN SUELO, UKE EN PIE: ATEMIS Y DERRIBOS SEME KATA: MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE	CONTROLES UKE EN SUELO, TORI EN PIE	/
BUNKAI	DEFENSA EN 360° CONTRA: - EMPUJONES - AGARRES - ESTRANGULACIONES	HILERA DE COMBATE	TRIÁNGULO DE COMBATE	RANDORI PARCIAL	PASILLO DE COMBATE
KATA	TSUKI JITSU No KATA	SHINTAI JITSU No KATA	GERI JITSU No KATA	KATAME JITSU No KATA	NAGE JITSU No KATA








GOKYO OFICIAL DE FEJJYDA

ANEXO 1: PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO

FACTORES A CONSIDERAR	PAUTAS A SEGUIR	UTILIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS TÉCNICOS
Grado de peligrosidad	Mantener la máxima concentración en el momento del ataque y la defensa	Guardar la distancia ideal
Número de atacantes	Anticipación al acontecimiento	Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda
Ataque con o sin armas	Actuar a pesar del dolor	Golpear siempre primero y con <i>kiai</i>
Lugar, ambiente y horario		Terminación de la defensa con el control del arma en nuestro poder



GOKYO OFICIAL DE FEJYDA

	 C.N. INFANTIL (-15 AÑOS)	 C.N. 1º DAN	 C.N. 2º DAN	 C.N. 3º DAN	 C.R.N. 4º DAN
KIHON	UCHI KOMI	KAKARI GEIKO KYUSHO: PUNTOS VITALES	PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS (VER ANEXO 2) TRABAJO CON OBJETO CONTUNDENTES	TRABAJOS CON ARMA BLANCA GO NO SEN WAZA	RENKO HO: FORMAS DE CONDUCCIÓN
ATEMI WAZA	GEDAN GERI	DEDOS Y FALANGES ATAMA WAZA	TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: DIRECTOS - GANCHOS CIRCULARES – OBLICUOS	MOROTE TSUKI MAE TOBI GERI USHIRO URA MAWASHI GERI	YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI
UKE WAZA	SOKUTEI OSAE UKE	SOKUTO OSAE UKE	ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: LATERALES - OBLICUOS CIRCULARES BALANCEOS DEL CUERPO	TETSUI UKE OTOSHI UKE	KAKIWAKE UKE SUKUI UKE
NAGE WAZA	Uki OTOSHI	KATA GURUMA MOROTE GARI Uki GOSHI DE ASHI BARAU SASAE TSURI KOMI ASHI	UCHI MATA HANE GOSHI URA NAGE SUMI GAESHI YOKO GURUMA TANI OTOSHI MAKIKOMI TOMOE NAGE	SEOI OTOSHI KUCHIKI TAOSHI ASHI GURUMA UTSURI GOSHI KAITEN NAGE KANI BASAMI	O SOTO GURUMA KIBISHI GAESHI TAWARA GAESHI UDE KIME NAGE JUJI GARAMI
KATAME WAZA	HIZA GATAME	MUNE GATAME	GOKYO TSUKOMI JIME ASHI KANSETSU GATAME KATE TE JIME	ASHI GATAME YUBI KANSETSU KUBI KANSETSU	SODE GURUMA JIME RYOTE JIME SANKAKU JIME
NE WAZA	DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS	KUZURE DE CONTROLES	FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO	DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR ATEMIS - AGARRES ABRAZOS - ARMAS	DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMIS – AGARRES - ABRAZOS
BUNKAI	DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO	RANDORI TOTAL	DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS	DEFENSA DE ATAQUES CON ARMA BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES ANTE VARIOS ADVERSARIOS	TOKUI WAZA
KATA	OMOTE JITSU NO KATA	UDE ATE JITSU NO KATA	ASHI ATE JITSU NO KATA	TAMBO JITSU NO KATA	TANTO DORI JITSU NO KATA



ANEXO 2: PSICOLOGÍA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE VARIOS ADVERSARIOS

FACTORES A CONSIDERAR
Considerar las pautas de actuación del enfrentamiento individual
Ceder en un principio para, inmediatamente, realizar un ataque contundente
Mantenernos impasibles, no mostrando miedo natural
Mantener la distancia de seguridad con todos los adversarios
Utilizar cualquier objeto que llevemos a mano para lanzarlo al rostro de los adversarios
Neutralizar al jefe de grupo con técnicas rápidas y contundentes
Procurar tener la espalda cubierta, no dejándose acorralar en una esquina



GOKYO OFICIAL DE FEJJYDA

	 C.N 5º DAN	 C.N. 6º DAN	 C.N. 7º DAN	 C.N. 8º DAN
KIHON ATEMI WAZA UKE WAZA NAGE WAZA KATAME WAZA NE WAZA BUNKAI KATA	APLICACIONES DINÁMICAS DE GO NO SEN WAZA	FUSEGUI KATA	RENRAKU WAZA	TRABAJO LIBRE
	YAMA TSUKI	MIKAZUKI GERI		
	KAKETE KUZURE ASHI BO UKE		MIKAZUKI GERI UKE	
	YAMA ARASHI DAKI WAKARE HIKIKOMI GESHI	TSURI GOSHI YOKO WAKARE	TSURI KOMI GOSHI OBI OTOSHI	
	TE GATAME SANKAKU GATAME	KOTE HINERI		
	TOKUI WAZA	KUZURE OSAE WAZA	TORI Y UKE EN CUALQUIER POSICIÓN: APLICAR ATEMI, PRESIONES, PELLIZCOS, VOLTEOS Y CONTROLES	
	DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO	COMBINACIÓN DE TÉCNICAS PIE – SUELO - PIE	TRABAJO DE KATANA	
KIME NO KATA	KODOKAN GOSHIN JUTSU No KATA	KATANA NO KATA	KENJU NO BAAI KATA	