



# Dachi Waza

## Heisoku Dachi

Posición con los pies unidos.



## Musubi Dachi

Posición con los talones juntos.



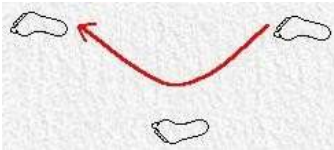
## Hachi ji Dachi

Posición con los pies separados.



## Zenkutsu Dachi

Posición adelantada.



## Kokutsu Dachi

Posición atrasada.



## Kiba Dachi

Posición de jinete.



## Teji Dachi

Posición en forma de T.



## Renoji Dachi

Posición en forma de L.



## Kosa Dachi

Posición cruzada.



## Neko Ashi Dachi

Posición de gato





# Uke Waza

## Age Uke

Bloqueo ascendente



## Uchi Uke

Bloqueo medio.



## Gedan Uke

Bloqueo a nivel bajo.



## Haisho Uke

Bloqueo con el dorso de la mano (natural).



## Shuto Uke

Bloqueo con el borde externo de la mano.



## Osae Uke

Bloqueo con la palma de la mano (natural).



## Nagashi Uke

Bloqueo en forma de gancho,



## Morote Uke

Bloqueo paralelo



## Haiwan Uke

Bloqueo con los antebrazos.



## Shuto Jodan Uke

Bloqueo con el borde interno de la mano a nivel alto.



## Haisho Haiwan Uke

Bloqueo con los dorsos de las manos



## Kosa Uke

Bloqueo cruzado



## Empi Uke

Bloqueo con el codo.



## Tate Shuto Uke

Bloqueo con el borde de la mano con agarre



## Soto Uke

Bloqueo exterior medio.



## Juji Uke Gedan

Bloqueo cruzado a nivel bajo.



## Kakiwake Uke

Bloqueo en apertura.



## Manji Uke

Bloqueo doble cruzado (alto y bajo).





# Tsuki/Uchi Waza

## OI Tsuki

Golpe directo a nivel alto.



## Giaku Tsuki

Golpe directo a nivel medio.



## Uraken Uchi

Golpe indirecto con el puño de revés



## Ago Uchi

Golpe indirecto frontal.



## Tetsui Uchi

Golpe indirecto de martillo.



## Ura Zuki

Golpe directo de revés.



## Tate Zuki

Golpe directo de resorte.



## Nukite Chudan

Golpe con la punta de los dedos a nivel medio.



## Uraken Sayo Uchi

Golpe indirecto descendente con el puño de revés.



**Shuto Game Uchi**



**Shuto Uchi**



**Haito Uchi**



**Morote Tsuki**



**Kizami Tsuki**



**Yama Tsuki**



**Ushiro Tsuki**



**Teisho Uchi**



**Hasami Uchi**



**Nukite Gedan**



**Kagi Zuki**



**Riken Uchi**





# Geru Waza

## Mae Geri

Patada frontal.



## Yoko Geri

Patada lateral.



## Ura Geri

Patada de revés.



## Mawashi Geri

Patada circular.



## Mikazuki Geri

Patada semi-circular.



## Ushiro Geri

Patada hacia atrás



## Iza Geri

Golpe con la rodilla.



## Fumikiri Geri

Patada cortante.



## Mae Tobi Geri

Patada frontal con salto

