

Enseñanza de los medios de la lucha.

Principales posiciones:

Posición de guardia en pié

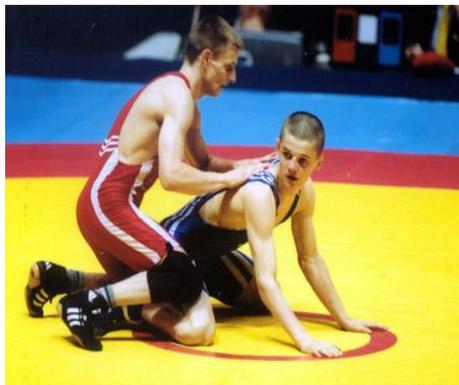


Fundamental derecha

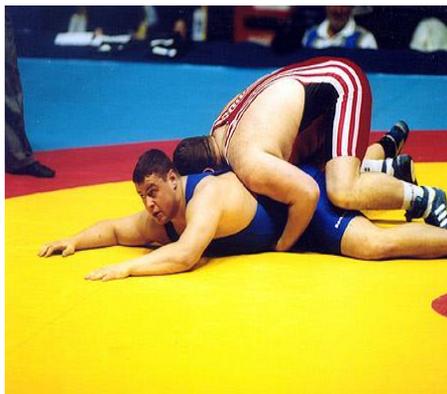


Fundamental izquierda

Posición en tierra (4 puntos)



Cuatro puntos de apoyo

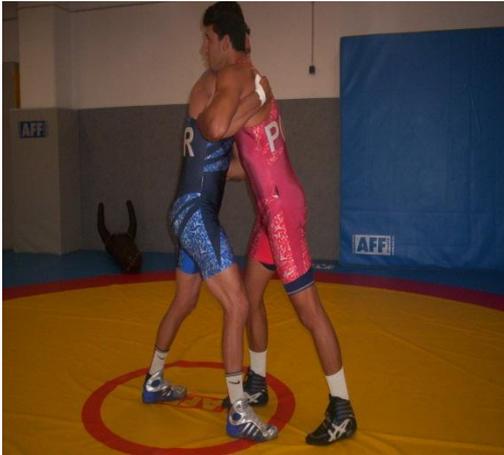


Extendida en el Suelo

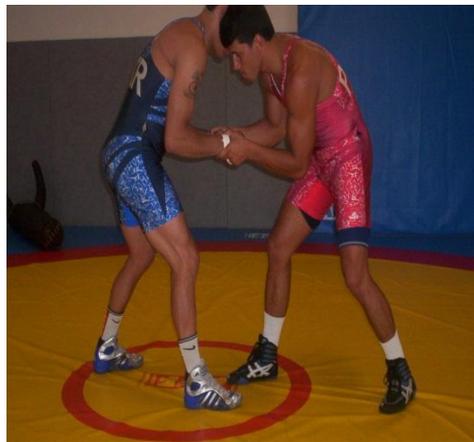


Puente de cuello

Posición de guardia en pie según la distancia:



Corta distancia



Media distancia



La

Posición en pie Según la altura:



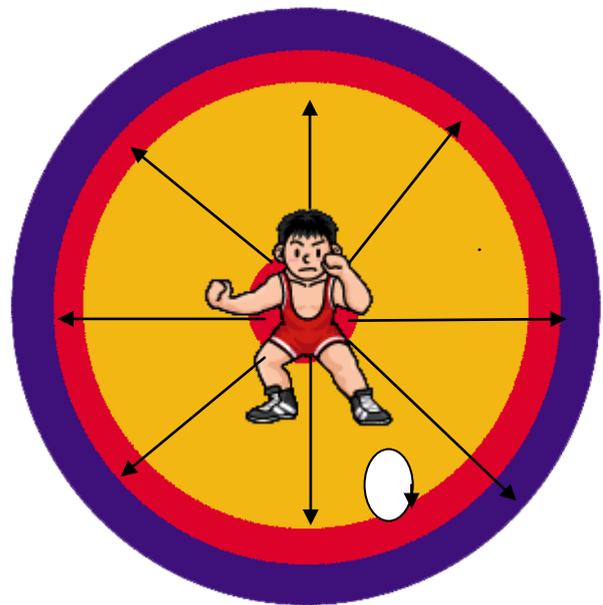
Mediana altura



Alta

Principales desplazamientos:

1. Hacia el frente
2. Hacia atrás
3. Hacia la izquierda
4. Hacia la derecha
5. Diagonal derecha
6. Diagonal izquierda
7. Hacia atrás en diagonal
8. En rotación



Agarres:



Fig. 1 (Candado de pulso)



Fig. 2 (Simple de pulso)



Fig. 3 (Doble de pulso)



Fig. 4 (Simple de codo) Fig. 5 (Doble de codo)