



EJERCICIOS

1) Manejo básico

- a. Estiramientos
- b. Rotaciones
- c. Posiciones de las manos: JUN-TE, GYAKU-TE

2) Ataques

- a. KESA
- b. TSUKI
- c. SHŌMEN

TÉCNICAS

1) 36 técnicas básicas y variaciones (guardia derecha e izquierda)

- a. 12 KESA 1.er y 2.º encuentro
- b. 12 TSUKI 1.er y 2.º encuentro
- c. 12 SHŌMEN 1.er y 2.º encuentro

2) KUMI-JŌ (JŌ vs. JŌ)

- a. SANSHŌ #1
 - i. Parte 1 con variaciones finales
 - ii. Parte 2
 - iii. Parte 3 con variaciones finales
- b. SANSHŌ #2

3) KUMI-GATA (JŌ vs. BOKKEN)

- a. SANSHŌ #3
 - i. Variaciones
- b. 36 técnicas básicas de JŌ contra BOKKEN

4) JŌ-WAZA variaciones (KOKYŪ-NAGE con JŌ)

5) JŌ-DORI variaciones (manos vacías vs. JŌ)



PRINCIPIOS

- 1) Ejecución
- 2) Extensión
- 3) Atención
- 4) Distancia

