



MMA PANAMA TOP TEAM

JIU-JITSU JAPONES o NIHON JIU JITSU

Definición de Ju-Jutsu

El Ju-Jutsu, etimológicamente significa “arte o técnicas flexibles o suaves”. Es el sistema de la antigua lucha japonesa utilizada para la defensa personal por los samurai durante el período feudal. El mismo está fundado en la vulnerabilidad de ciertas partes del cuerpo humano, y en el triunfo de la destreza y de la agilidad sobre la fuerza bruta. Este Arte Marcial comprende un método de ejercicios físicos de entrenamiento, y al mismo tiempo un sistema de defensas y ataques sin armas. Actualmente el Jiu-Jitsu tradicional es una síntesis ecléctica de numerosos métodos de la lucha japonesa cuerpo a cuerpo a manos libres, desarrollados por las distintas escuelas tradicionales de Bu-Jutsu, y algunas de Ju-Jutsu solamente, denominadas Ryu-Ha.

El concepto filosófico del “Ju”, significa “flexible, suave o gentil”, que en otras palabras es el de “ceder en la dirección del ataque o agresión de un rival, para vencerlo. Este fundamental concepto surgido en el Jiu-Jitsu tradicional en el siglo XVI, fue con el que se inspiraron los maestros Kano y Ueshiba para crear sus respectivos métodos de Judo, en el año 1882 y de Aikido, en el año 1922.- HISTORIA DEL JU-JUTSU EN EL MUNDO Podemos decir que la historia del Ju-Jutsu se remonta a más de 2000 años atrás y esta arraigada profundamente a la historia Japonesa.

El Ju-jutsu es el Arte Marcial desarrollados por los guerreros (Bushi) de Japón, definido como el Arte de la Flexibilidad. Se dice que en el siglo XVI, un chino llamado Chin – Young – Gen – Pin, desarrolló unas presas llamadas Tes, estos Tes o técnicas que consistían en unas pocas proyecciones o presas que tenían como finalidad matar al adversario o herirle antes de su mutilación. Chin – Young – Gen – Pin, viajó a Edo (actual Tokio), y vendió su método a tres guerreros Samurai, a quienes les estaba prohibido llevar armas, los cuales desarrollaron las técnicas hasta un alto grado de perfección. La evolución del Jiu-Jitsu tradicional, comienza con las primeras escuelas de Bu-Jutsu-Ryu-Ha se pueden encontrar en el período Heian (794-1185), es decir, siglo VIII al XII. Estas escuelas de enseñanza de Artes de la Guerra (Bu-Jutsu), creadas para preparar a los Bushi (guerreros) pertenecientes a un clan, denominados Uji, durante el período feudal japonés, contaban con expertos maestros para capacitar a sus guerreros (Bushi) con técnicas y tácticas del combate con armas (Ken-Jutsu, Kyu-Jutsu, etc) y cuerpo a cuerpo a manos libres, denominado: Ju-Jutsu (ó Jiu-Jitsu). Cada clan (Uji) se diferenciaba de los otros por su preparación singular, y el secreto era la garantía de que las técnicas aprendidas en la Ryu-Ha podían ser utilizadas con éxito en el momento oportuno, y su desconocimiento por parte de los guerreros de los otros clanes daba una opción mucho más fácil de alcanzar la victoria. En el siglo XVI, un médico de Nagasaki llamado Shirobei Akyama, enamorado de las artes chinas, tanto de acupuntura como de la lucha, se fue a china para estudiarlas. Allí aprendió que la fuerza se combate con la fuerza y el mal con el mal, cosa que quiso transmitir a sus discípulos una vez que retorno a Japón.

El resultado fue desastroso, pues los alumnos fuertes siempre ganaban a los menos fuertes y a consecuencia de esto en poco tiempo se quedo sin discípulos. Decepcionado se retiró a las montañas para meditar y encontrar la solución. Cierta día y mientras nevaba observó que las fuertes y gruesas ramas de los cerezos se rompían por el viento y el peso de la nieve, mientras que las delgadas y flexibles ramas de los sauces se

doblaban y cedían. De esta forma la nieve se caía y las ramas recuperaban su posición natural sin romperse. Ese hecho fue una gran revelación, porque se dio cuenta que el débil podría ganar al más fuerte cediendo y aprovechando el peso, la fuerza y el impulso del oponente a su favor. Así surge el Kihon Ju-Jutsu, es decir, el fundamento del Jiu-Jitsu tradicional, vigente hasta el presente: "la suavidad vence a la fuerza: si te empujan tira, y si te tiran empuja". El Dr. Akyama va al templo de Tennago en Tsukushi, y basándose en sus conocimientos de anatomía y psicología aumenta las técnicas de combate y reanimación (Kassai-Ho).

Posteriormente fundó una escuela que se llamó "Yoshin Ryu" la "escuela del Corazón del Sauce". Esa fue la primera escuela de Ju-Jitsu tradicional que aplicó el Kihon, el fundamento de la "Flexibilidad", que influyó en adelante a las demás escuelas de Jiu-Jitsu, y a raíz de esta, se abrieron muchas más con numerosos principios básicos entre sí, a pesar de los distintos nombres que adaptó cada una, pero con el mismo fundamento descubierto. No debemos olvidar que durante la época feudal japonesa, los samurai tenían derechos y la obligación de ser diestros con la espada (Ken-Jutsu), en el combate cuerpo a cuerpo sin armas (Ju-Jutsu), y además, en técnicas con bastón corto (Tambo-Jutsu), con puñal (TantoJutsu), con tiro con Arco (Kyu-Jutsu), entre otras Artes para poder defender a su Señor feudal(Daimyo) ante una situación de agresión de otro Señor con su ejército. Así, todos los samurai eran formados en las Ryu-Ha. Cabe aclarar, que según el rango, experiencia adquirida y en tiempos de relativa paz, se dedicaban a otras funciones, como la de controlar la seguridad dentro del feudo, administración, entre otras funciones.

En 1867 es el fin del Shogunato, al retornar el poder al emperador Mutsu-Hito, que accede al trono bajo el nombre de Meiji. En 1870 el nuevo emperador abolió el feudalismo, y al mismo tiempo los samurai pierden todas sus prerrogativas, posteriormente en 1875 se les prohíbe llevar sable.

Después de la época de esplendor del Jiu-Jitsu tradicional, que abarcó los siglos XVII al XIX, con la restauración Meiji, comienza una "campana oficial" de mala fama del Jiu-Jitsu, como de las demás Artes del Bu-Jutsu practicadas por los samurai, se recomendó su olvido, y hasta se persiguió a aquellos maestros samurai que se resistían a dejar de enseñar las tradiciones guerreras japonesas. La nueva política de apertura a Occidente denominada "modernización de Japón", permitió el libre comercio e intercambio cultural con otros países occidentales. Aquí se estableció una gran reforma que fue influenciada por la cultura occidental. En 1871 se prohíbe la portación de armas y de esta manera se comenzó a desaparecer el Samurai dentro de la historia del Japón.

Podemos decir que mientras duro la ley, el Ju-Jutsu se perdió, algunos maestros continuaron practicando su arte en forma clandestina y algunos inmigraron a otros países. Para mediados del siglo XX la prohibición del Ju-Jutsu fue levantada y se pudo volver a enseñar, este se comenzó a enseñar a un gran número de personas y a reducir las técnicas, otros maestros samurai, que querían permanecer fieles a sus principios y a una enseñanza tradicional de sus escuelas se refugiaron en el campo para poder subsistir. Pero paradójicamente en pleno siglo XIX del Japón "aperturista" de la era Meiji, un médico occidental llamado Edwin Otto Eduard von Bälz, profesor de medicina en la Universidad de Tokio, fue quien hizo revivir las antiguas técnicas del Jiu-Jitsu tradicional entre sus alumnos de medicina, uno de sus alumnos fue Jigoro Kano, que después de haber estudiado en tres escuelas de Ju-Jitsu por un período de 30 años aproximadamente, fundó y sistematizó el método de lucha deportiva llamado Judo. De este modo y con gran fuerza el Jiu-Jitsu tradicional, después de años de olvido y prohibición, vuelve a resurgir

en el Japón del emperador Meiji, pero ahora su práctica ya no era exclusiva de la nobleza guerrera.

FUNDAMENTOS KIHON

JIU-JITSU

Entendimos que el kihon o fundamento es la base de todo arte, desde su formación como artista marcial hasta sus formación como individuo. La base de todo.

PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO

En una situación de peligro, tenemos que tener en cuenta factores a considerar, las mejores pautas a seguir y la utilización de las técnicas más adecuadas.

Factores a considerar:

1. Grado de Peligrosidad.

Tenemos que evaluar el posible peligro y alcance de una agresión recibida.

No es lo mismo un empujón que una patada.

2. Número de atacantes.

Ver el número de atacantes, para no dar la espalda a ninguno ó no dejarnos acorralar en una esquina.

3. Ataque con ó sin armas.

Desde un principio debemos de indagar el posible porte y utilización de algún arma, (obvio: Cuchillo, palo, etc.)(menos obvio: Llaves, bolígrafo, monedas, Etc.).

4. Lugar, Ambiente y Horario.

El factor del lugar, es un factor muy importante ya que no es lo mismo una agresión a las doce del medio día que a las doce de la noche, lo mismo que no es la misma consideración si estas en un lugar con mucha gente que un lugar solitario.

Pautas a seguir:

Los Entrenamientos en el Dojo, nos tienen que servir para las pautas que desarrollaremos en una agresión, por que el entrenamiento diario nos prepara (Vacuna)

para las situaciones de estrés que nos provoca dicha situación.

1. Mantener la máxima concentración en el momento del Ataque y Defensa.

a) Preparación para la sorpresa.

Estar preparado para cualquier cosa, lo inesperado, concentrado en la situación, siendo consciente de todo lo que nos rodea.

b) Anticipación al acontecimiento.

Adelantarse a las acciones de una posible agresión, siempre minimizara los riesgos

c) Actuar a pesar del dolor.

Ser contundente en las defensas, y a pesar del dolor seguir actuando, siempre hará dudar al agresor de la eficacia de su ataque.

2. Utilización de Conocimientos técnicos:

Los conocimientos técnicos que se utilizaran en la defensa de una agresión siempre serán directamente proporcionales al grado de entrenamiento (tiempo de entrenamiento, conocimientos adquiridos).

a) Guardar distancia ideal. Mantener la distancia que nos convenga para la realización de la técnica

adecuada, elegida por nosotros

b) Mantener la tranquilidad con respiración pausada y profunda.

El mantener la tranquilidad nos permite pensar y reaccionar más rápido.

c) Golpear siempre primero y con Ki-Ai.

La utilización del ki-ai, es un arma que se tiene que entrenar para conseguir concentrar nuestro cuerpo en la acción de defensa y desconcentrar al agresor.

d) Terminación de la Defensa con el Control del arma en nuestro poder.

Siempre es imperativo el desarme y control del arma en nuestro poder, para poder invertir las tornas, usar el arma para defendernos en contra del atacante.

KEAGE: Ascendente

Son atemis en los que la realización es ascendente.

KEKOMI: Penetrante

Son atemis en los que prima el poder de penetración en el momento del impacto.

KEBANASHI: Percútante

Son atemis que se realizan utilizando el menor tiempo posible en el momento de impacto, y su realización se podría decir que es en forma de látigo.

BASES Y DEFENSA DE:

KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación

BASES DE LAS LUXACIONES:

Entendemos por luxación (Kansetsu-waza), la aplicación de una técnica de palanca sobre una articulación de Uke, con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación. Al igual que en inmovilizaciones o estrangulaciones, lo primero que debemos tener es un buen control del cuerpo de Uke y desde hay podemos aplicar una técnica de luxación ayudándonos de nuestras manos, brazos, axilas, abdomen, piernas o rodillas para hacer palanca sobre su articulación. No deben darse tirones bruscos, ya que podría producirse alguna lesión. Cuando Uke abandone, golpeando dos o más veces sobre el tatami, sobre nosotros, sobre el mismo o gritando "Maitta", debemos soltarle inmediatamente, pues no todas las personas tienen el mismo grado de flexibilidad articular, ni de elasticidad muscular y aunque a nosotros nos parezca que no luxamos aun, podría darse el caso de estar haciendo bastante daño a nuestro Uke. En jiu-jitsu de competición esta permitido luxar prácticamente todas las articulaciones del cuerpo, menos dedos de manos y pies, columna vertebral, cuello y luxaciones de rodilla o tobillo con giro.

KANSETSU-WAZA: BASES DE LAS LUXACIONES

- CONTROL
- PALANCAS
- PUNTOS DE APOYO

SALIDAS DE LAS LUXACIONES:

Para salir o escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo,

efectuar movimientos de giro para poder escapar. No conviene aguantar las luxaciones por muy fuertes que pensemos que estamos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, Uke puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados por algún tiempo.

KANSETSU-WAZA: SALIDAS DE LAS LUXACIONES

- CONTROL
- PALANCAS
- PUNTOS DE APOYO

Reglas de combate

#1 Hombre que no camina no pelea

#2 Hombre que no respira no pelea

Hombre que no ve no pelea

FUNDAMENTOS TECNICOS

Clasificación de las Técnicas del Jiu Jitsu

Todas las técnicas se encuentran dentro de tres categorías, y cada una de éstas se subdivide a su vez en otras. Las tres categorías son:

- (a) Nage waza (Técnicas de Proyección).
- (b) Katame waza (Técnicas de Agarre).
- (c) Atemi waza (Técnicas de Golpeo).

El nage waza comprende:

tachi waza (técnicas de pie) y **sutemi waza** (técnicas de sacrificio).

La acción de las caderas es muy importante en todo el tachi waza, que a su vez se subdivide en:

te waza (técnicas de mano), koshi waza (técnicas de cadera), y ashi waza (técnicas de pie o piernas), dependiendo de qué parte del cuerpo hace el papel principal en la ejecución de la técnica.

Sutemi waza se divide en ma sutemi waza (técnicas de sacrificio en la posición supina) o yoko sutemi waza (técnicas de sacrificio en la posición lateral).

En las primeras se adopta una posición con apoyo de la espalda sobre la colchoneta, y en las segundas una posición lateral con respecto a la misma.

Katame waza comprende a su vez:

osae komi waza (técnicas de inmovilización),

shime waza (técnicas de estrangulación)

kansetsu waza (técnicas de luxación).

El término ne waza (trabajo sobre la colchoneta) se usa a veces en lugar de katame waza, pero esto puede conducir a error, ya que no todos los katame waza se ejecutan sobre la colchoneta. Algunas luxaciones y estrangulaciones, por ejemplo, se pueden hacer desde la posición de pie.

Atemi waza, son técnicas para incapacitar a un asaltante, por medio de ataques con el puño, con el borde exterior de la mano, con la punta de los dedos de la mano, con el codo, con la rodilla, con la parte anterior de la planta del pie, con los dedos del pie, con los talones y con el frente o la parte posterior de la cabeza.

Estas técnicas pueden hacerse en forma de golpes, puñetazos, golpes de tajo, embestidas, apuñalamientos y patadas con los pies.

El resultado de un contacto brusco sobre un punto vital puede producir dolor, pérdida del conocimiento. Como. Inhabilitación o muerte.

Grados o niveles dentro del kihon tradicional.

Kyu es un vocablo japonés utilizado tanto en las artes marciales japonesas como en otras prácticas tradicionales japonesas para designar las diferentes etapas en la progresión de un debutante antes de la obtención del grado de dan.

Al contrario del sistema de grados dan, que es perfectamente equiparable en todas las actividades donde se aplica, el sistema de grados kyu varía considerablemente de una actividad a otra. En todas las disciplinas los kyu se otorgan en orden descendiente, hasta el primer kyu última etapa antes de poder acceder al grado de primer dan (shodan) pero el número de grados varía.

Así pues para los practicantes de nuestra disciplina se tienen en cuenta tradicionalmente seis kyu.

En casi todos los casos el paso de un grado kyu a otro se realiza bajo la única responsabilidad del sensei sin mediación de ninguna entidad u organismo superior como en el caso de la otorgación de los grados dan que puede llevar la intervención de alguna entidad u organismo según sea el caso de cada escuela.

Las categorías se dividen en Kyu (clase, alumno) y Dan (paso conocedor). Los colores tienen connotaciones simbólicas en la liturgia cultural oriental, ya que en occidente cambian los conceptos.

Cinturón blanco - 6° Kyu, Rokkyu

Simbolizan la ignorancia y la pureza .Ignorancia porque el aprendiz desconoce totalmente lo que le van a enseñar y la pureza porque sus reacciones son intuitivas , de sorpresa y admiración y no están condicionadas. Todo cuanto ve le parece extraordinario, se siente fascinado por todo lo que lo rodea y cualquier compañero le parece un consumado peleado. Se pone al final de la clase y se esfuerza mas que los de la primera fila toma al orden y la disciplina como una religión. No desea que se acabe nunca la clase y cuando sale a la calle es un hombre totalmente nuevo. Lo poco que ha aprendido se le hace inmenso. Ve a su instructor y cintos negros como ideales jamas alcanzables. Colaborador y entusiasta , desea practicar el kumite aunque no siempre se anima.

Cinturón amarillo - 5° Kyu, Gokyu

Este es el primer cinturón de color , ha estado muy ansioso en recibirlo y nunca llegaba la hora del examen , extremadamente nervioso pregunta hasta el ultimo momento que le van a tomar. Se supone uno de los premios mas importantes de su vida y desea demostrarle a su instructor que no se equivoco cuando se lo otorgo. Mira a lo nuevos cinturones blancos con benevolencia y desea ayudarles para que tengan confianza. En el kumite es discreto, utilizando técnicas que le han enseñado , ya que cuando inicia alguna que ha visto a sus compañeros se da cuenta que le falta mucho entrenamiento para desarrollarla, por eso plantea la necesidad de entrenar todos los días y su interés por las artes marciales es enorme , consulta libros y toda clase de literatura ,hasta se interesa por el japonés y la filosofía oriental .Ve a su maestro como a alguien a quien imitar dentro y fuera del dojo.

Cinturón naranja - 4° Kyu, Yonkyu

En esta etapa la mentalidad cambia totalmente. Piensa que el cinto obtenido no se lo merece y que su instructor se ha precipitado en dárselo, se ve a si mismo carente de técnica y habilidades , por ello para no sentirse mal comienza a entrenar mucho mas duramente y su actitud en el dojo se hace mas responsable que antes . Entrena en sus horas libres solo o con sus compañeros, comienza a hacer preguntas de todo tipo y trata de aprender a escondidas técnicas para categorías mas avanzadas, ignora su potencial y la potencia de sus golpes, provocando a veces lesiones a sus compañeros . Lo que mas le interesa es perfeccionarse para que sus compañeros no piensen que le han regalado el cinturón. En el kumite se muestra serio y con algo de dureza sus movimientos comienzan a tener plasticidad y efectividad . Siente gran admiración por su instructor y desea pelear con el para demostrar sus progresos , nunca para ganarle.

Cinturón verde - 3° Kyu, Sankyū

Es la etapa mas difícil y en la cual abandonan muchos de los alumnos incluso los que han logrado técnicas superiores. El cinturón negro lo ve todavía muy lejano, y muy difícil, aunque jamas creyó llegar hasta aquí se da cuenta que apenas sabe nada de las artes marciales. Es la etapa del retroceso técnico del cansancio muscular por los meses o años anteriores se vuelve mas agresivo he intolerante con sus compañeros, pierde un poco de sus habilidades en el combate reemplazándolas por contactos mas efectivos. Si su instructor no se da cuenta y le habla , explicándole lo normal de esta fase es muy probable que abandone, se siente insatisfecho con sigo mismo y con el arte marcial que

practica , Busca en otras artes marciales técnicas distintas he incluso asiste a clases de otras escuelas sin encontrar en estas lo que busca. Su instructor debe, sabiendo esto, llevar al alumno a centrarse mas en el aspecto filosófico de las artes marciales para encontrar el equilibrio psíquico y anular sus insatisfacciones. De no dar resultado es conveniente pedirle al alumno que deje de entrenar por un tiempo pero que asista a la clase como espectador para lograr un deseo de volver a estar practicando aquello que tanto le apasiono.

Cinturón azul - 2° Kyu, Ninkyu

Este también es un cinturón conflictivo , pero para el instructor. Superada la anterior fase depresiva y de búsqueda, el alumno renace con nuevos bríos y comienza a mirar a su maestro como alguien similar a si mismo. Ya no lo considera el samurai que todo lo sabe y todo lo puede, comienza a encontrarle defectos he incluso a criticarle. Las preguntas que le hace son muchas veces para ponerle en aprietos y le propone pelear con demasiada frecuencia, es poco respetuoso llega tarde a clases para evitar los calentamientos, es menos colaborador, a veces hace caso omiso a las correcciones de su instructor, no respeta en las practicas los ejercicios predeterminados, inventando los propios y provocando desatención en las clases. La pelea con el maestro alcanzara gran dureza porque el alumno querrá demostrar que el también sabe pegar y rendir y lo intentara por encima de todo, Llegado a este punto el maestro deberá sin mas remedio darle un serio correctivo con el fin de demostrarle que todavía le queda mucho por aprender. Un golpe dado con precisión y dureza, o pedirle que demuestre públicamente lo que sabe hacer son suficiente para hacerle entrar en razón.

Cinturón marrón o chocolate - 1° Kyu, Ikkyu

Este es el mejor de los cinturones ,tanto para el instructor como para el alumno, llegado este punto el tan ansiado cinto negro esta a su alcance su entrenamiento gana en intensidad y eficacia . Su comportamiento en clase es ejemplar, llega a tiempo, colabora, con la clase aunque es un poco distante con respecto a los cintos mas bajos trabaja sin desaliento y sin concesiones al cansancio, viéndose a si mismo como ejemplo y pilar del dojo, perfecciona cada movimiento y cada posición , estudia toda la teoría que llega a su alcance y vuelve a ver a su instructor como aquel Padre sabio del principio, defendiéndole siempre tanto que pelearía por el si fuera necesario. Se da cuenta que todo lo que sabe se lo debe a su maestro y que todavía le queda mucho por aprender. Le gusta pelear con cinturones inferiores tratándolos con rigor y eficacia, con el fin de demostrarles y demostrarse que es un futuro cinto negro. En las peleas con su maestro se comporta duramente pero con respeto y sin sobrepasarse. Le gusta las exhibiciones en las que realiza las técnicas mas complicadas al verse con un nivel de eficacia extraordinario.

Grados DAN

En las artes marciales de Japón y Corea. Al principio de la práctica de las artes marciales, se empiezan por los grados Kyu, Gup o Kup que son determinados en varios colores (en occidente el sistema de colores es más amplio que en Japón), pero una vez llegado al cinturón negro o shodan (nivel que empieza), se considera que el alumno ya tiene las bases para comenzar a practicar las artes marciales tal como debe.

Existen 10 grados de danes que pueden variar de colores según las escuelas. Tenemos por ejemplo el negro, rojo y blanco, rojo y dorado. En las Artes marciales coreanas, el color siempre es negro añadiendo una raya blanca por cada dan.

Esta escala de niveles es:

Cinturón Negro

Simboliza la acumulación de los conocimientos durante años de práctica y lo contrario al cinturón blanco (la nada).

1º Dan, Shodan

2º Dan, Nidan

3º Dan, Sandan

4º Dan, Yodan

5º Dan, Godan

Cinturón Negro o Rojo y Blanco

Simboliza el retorno a la pureza (blanco) y el conocimiento de la energía Ki, energía del conocimiento vital y espiritual (rojo).

6º Dan, Rokudan

7º Dan, Shichidan

8º Dan, Hachidan

Cinturón Rojo

Simboliza el dominio de la energía y el hara (centro energético del cuerpo)

9º Dan, Kudan

Cinturón Blanco y doble largo

Simboliza la rueda, el volver al comienzo, cerrar el ciclo completo

10º Dan-12º Dan

En numerosas Ryu de Ju Jutsu antiguo, incluso en Ryu de otras Budo, Karate Do, etc... como así mismo en el método Kawaishi Ju Jutsu, para los poseedores de Dan se contempla que puedan ponerse el Obi negro. Las féminas suelen utilizar estos cinturones con una franja blanca en el centro y a los infantiles, para motivarlos más hasta que

alcancen la edad del Dan, suele otorgárseles cinturones intermedios entre uno y otro color. Así pues, como hemos visto los colores de niveles y su orden entre ellos tienen siempre un significado, no están alegremente colocados, como todo un Budo tiene su por qué y su razón.

TERMINOLOGIA

Japones	Español	Japones	Español
Obi o Gi	Uniforme	Masugu	Adelante
Te	Manos	Ushiro	Atras
Ashi	Piernas	Yoko	De Lado
Idari	Izquierdo	Maunto	Montar
Migi	Derecho	Watasu	Pasar
Mite kudasae	Observar	ite kudasae	oir / escuchar
Gambate kudasae	Buena suerte	Llame	Firmes
Seisa	De rodillas	teishutsu suru	Someter
Ikiwake	Empate	Yoko shiho	100 kilos
Tate shiho	Monta	Kami shiho	69 norte sur
Ushiro tate shiho	Estar en espalda	Kame	Tortuga
Kesa Gatame	100 kilos sentado Frt	Do jime	Guardia
Shime	Estrangular	Kansetsu	Luxar
Nage	Proyectar	Waza	Tecnica
Dachi	Postura	Uke	Defenza
Tori	ataque	ippon	Punto entero
Wasari	½ punto	Shido	falta leve
Hansoku	Falta grabe	tai sabaki	desplaz lateral
Randori	Practica libre	Ukemi	caídas frnt
Ushiro ukemi	caídas rear	Atemis	Golpes M o P

De donde proviene nuestro jiu jitsu:

Somos una combinación de las antiguas escuelas de jiu jitsu japonesas Kyushin-Ryu fundada por Imegami Sakon en la era Eiroku y Kito-Ryu fundada por Ibaragi Sensei en la era Tokugawa –considerado uno de los estilos más influyentes en escuelas modernas de

Jiu-Jitsu y las escuelas de Karate okinawense Okinawa te, shuri te y naha te desarrollado por un grupo de maestros entre los que destacan higa, de HIGAONNA Kanryo (1916) y Norio Nakamura (4° Dan de Kendo y 2° Dan de Judo) antes de la primera guerra mundial.

Introducido en Panamá por el Sensei Manuel Alba estudiante de los maestros Genichiro Higa y Saisuke Taira en el año de 1995, vivió por un periodo de 2 años en Okinawa Japón,

Bajo el nombre de Okinawa full contact system "Okinawa Team" logró sobresalir en eventos de full contact y karate reglamentado.