

5 PRINCIPIOS DE DEFENSA

1.- **RAKKA** (defender en su lugar) Significa. Flor que cae.

En esta técnica de defensa es tal la fuerza que se utiliza que el tori es frenado, es como mover un árbol y sus hojas caen.

Yoko-uchi
Osae-uke
Kosa-uke
Sahite
Etc.

2.- **RYUSUI** (hacer defensa como si estuviera toreando) significa. Corriente de agua.

En esta técnica de defensa se utiliza la fuerza y velocidad del tori, es como dejarse llevar por la corriente del aire o del agua.

Nahashi-uke
Jeiku-uke
Kote-uke
Etc...

3.- **TEN-1(THENSHIN)** (defender cambiando su lugar, salir de la línea de ataque.) significa. Movimiento corporal.

En esta técnica las defensas son muy naturales, es salir de línea de ataque sin oponerse a tori.

Sobre 45º atrás
Sobre 45º adelante
Sobre 180º atrás

4.- **KUSHIN** (defender flexionando las piernas y el cuerpo) significa resorte.

En esta técnica la defensa se utiliza nuestro cuerpo como un resorte, utilizando thensin, rakka, ryusui.

Kokutsu-dachi
Nekoashi-dachi
Etc...

5.- **JANGUEKI** (contra ataque directo) significa, choque.

En esta técnica las defensas son directas utilizando la defensa como contra ataque, y se combinan con las anteriores.

Tzuki-uke
Wauke
Morote-tzuki
Etc