



## JUDO CLUB GUADARRAMA

### HOJA DE EXAMEN PARA AMARILLO-NARANJA DE JUDO

1.- **FUNDAMENTOS JUDO PIE.** El candidato explicará y demostrará los Fundamentos siguientes:

KUMIKATA	SHISEI	JIGORO KANO	TATAMI
KUZUSHI	TSUKURI	KAKE	MIGI/HIDARI

2.- **NAGE WAZA:** El candidato realizará las técnicas en estático y / o desplazamiento.

IPPON SEOI NAGE \_\_\_\_\_  
O GOSHI \_\_\_\_\_  
HARAI GOSHI \_\_\_\_\_  
MOROTE SEOI NAGE \_\_\_\_\_  
DE AHI HARAI \_\_\_\_\_  
HIZA GURUMA \_\_\_\_\_

3.- **NE WAZA.** El candidato realizará las técnicas desde una posición

KAMI SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
TATE SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
KATA SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
KUZURE YOKO SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
KUZURE KAMI SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
USHIRO KESA GATAME \_\_\_\_\_  
MAKURA KESA GATAME \_\_\_\_\_

## FUNDAMENTOS JUDO PIE.

-KUMIKATA: Son los **agarres**, importantes para poder hacer las técnicas

-SHISEI: Son las **posturas**, donde hay dos principales; **SHIZEN-HON-TAI** (postura natural) y **JIGO-TAI** (postura defensiva).

-JIGORO KANO: **Fundador del judo**

-TATAMI: **Colchonetas** donde se practica el judo

-KUZUSHI: Son los **desequilibrios**, donde hay 8 principales (Rosa de los vientos), adelante, atrás, derecha, izquierda y sus diagonales.

-TSUKURI: Es la **preparación de la técnica**, que viene precedido de un buen desequilibrio.

-KAKE: Es la **proyección**, que viene precedido de un buen desequilibrio, una buena preparación de la técnica y poder hacer una buena proyección.

-MIGI/HIDARI: **Derecha/Izquierda**

## NAGE WAZA



**IPPON SEOI NAGE** (gancho)



**O GOSHI** (saco de patatas)



**HARAI GOSHI** (amigo traicionero)



**MOROTE SEOI NAGE**

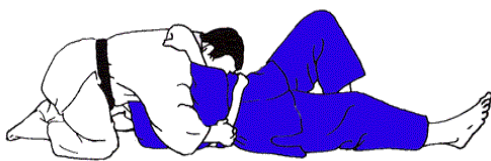


**DE ASHI HARAI** (escoba baja)



**HIZA GURUMA** (escoba alta)

**NE WAZA**



**KAMI SHIO GATAME** (Excavadora)



**TATE SHIO GATAME** (caballo)



**KATA GATAME (antena)**

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



**KUZURE YOKO SHIO GATAME (2ª cruz)**



**KUZURE KAMI SHIO GATAME (2ª excavadora)**



**USHIRO KESA GATAME (2º sillón)**



**MAKURA KESA GATAME (almohada)**