



## JUDO CLUB GUADARRAMA

### HOJA DE EXAMEN PARA **NARANJA** DE JUDO

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

KUZUSHI	TSUKURI	KAKE	MIGI/HIDARI
SHINTAI	TAI SABAKI	UCHI KOMI	NAGE KOMI

2.- **TOKUI WAZA:** Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos.

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

MOROTE SEOI NAGE \_\_\_\_\_  
DE AHI HARAI \_\_\_\_\_  
HIZA GURUMA \_\_\_\_\_  
UCHI MATA \_\_\_\_\_  
TAI OTOSHI \_\_\_\_\_  
SASAE TSURI KOMI ASHI \_\_\_\_\_

4.- **TOKUI WAZA:** Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

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

RUEDA DE LAS TECNICAS (KUZURE KESAGATAME-MAKURA KESA GATAME

## FUNDAMENTOS JUDO PIE.

-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**

-SHINTAI: Son los **desplazamientos**

-TAI SABAKI; Son los **desplazamientos circulares**.

-UCHI KOMI: **Repeticiones sin tirar.**

-NAGE KOMI: **Repeticiones tirando.**

## NAGE WAZA



**MOROTE SEOI NAGE**



**DE ASHI HARAI (escoba baja)**



**HIZA GURUMA (escoba alta)**



**UCHI MATA** (superman)



**TAI OTOSHI** (caída del gran valle)



**SASAE TSURI KOMI ASHI** (zancadilla)

## **NE WAZA**

- Kuzure kesa gatame
- Hon kesa gatame
- Kata gatame
- Tate shio gatame
- Yoko shio gatame
- Kuzure yoko shio gatame
- Kami shio gatame
- Kuzure kami shio gatame
- Ushiro kesa gatame
- Makura kesa gatame