



JUDO CLUB GUADARRAMA

HOJA DE EXAMEN PARA **NARANJA**-**VERDE** DE JUDO

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

SHINTAI	TAI SABAKI	UCHI KOMI	NAGE KOMI
TANDOKU-RETSU	SOTAI-RETSU	RANDORI	KIU

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.

UCHI MATA _____
TAI OTOSHI _____
SASAE TSURI KOMI ASHI _____
KO SOTO GAKE _____
KO SOTO GARI _____
KOSHI GURUMA _____

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 (Empezar por una y acabar

FUNDAMENTOS JUDO PIE.

- SHINTAI: Son los **desplazamientos**
- TAI SABAKI; Son los **desplazamientos circulares.**
- UCHI KOMI: **Repeticiones sin tirar.**
- NAGE KOMI: **Repeticiones tirando.**
- TANDOKU-RETSU: **Estudio solo**
- SOTAI-RETSU: **Estudio con un compañero**
- RANDORI: **Práctica libre**
- KIU: **Grado de “estudiante” de Judo.** Blanco, amarillo, naranja, verde, azul y marrón.

NAGE WAZA



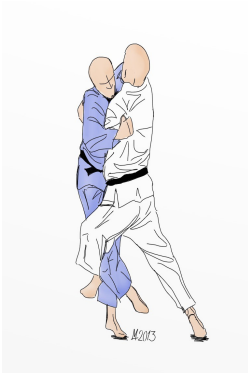
UCHI MATA (superman)



TAI OTOSHI (caída del gran valle)



SASAE TSURI KOMI ASHI (zancadilla)



KO SOTO GAKE



KO SOTO GARI



KOSHI GURUMA

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