



JUDO CLUB GUADARRAMA

HOJA DE EXAMEN PARA VERDE DE JUDO

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

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

KO SOTO GAKE _____

KO SOTO GARI _____

KOSHI GURUMA _____

SODE TSURI KOMI GOSHI _____

KO UCHI MAKIKOMI _____

TANI OTOSHI _____

3.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO: El candidato explicará y demostrará los Fundamentos siguientes:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES
-------------------------------	---------------------------------

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

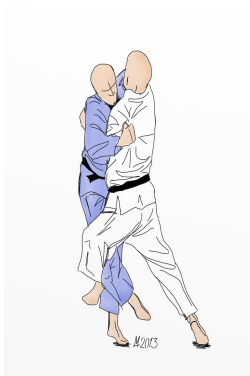
GYAKU JUJI JIME _____

NAMI JUJI JIME _____

KATA JUJI JIME _____

UDE HISHIGI JUJI GATAME _____

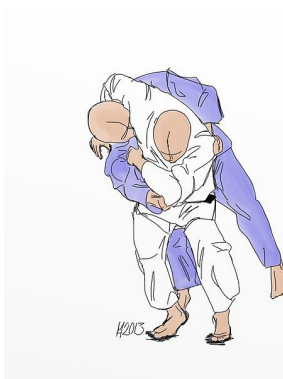
NAGE WAZA



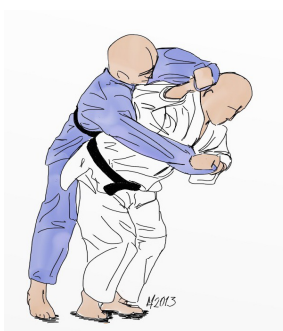
KO SOTO GAKE



KO SOTO GARI



KOSHI GURUMA



SODE TSURI KOMI GOSHI



KO UCHI MAKIKOMI



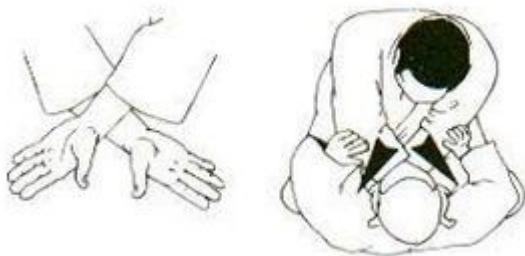
TANI OTOSHI

FUNDAMENTOS SUELO

-BASES DE LAS INMOVILIZACIONES: Entendemos como inmobilizaciones (**Osaekomi waza**) aquellas técnicas que aplicamos sobre Uke tumbado boca arriba, ejerciendo sobre él un control que le impide escapar durante un tiempo determinado.

-SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES: Si hemos visto anteriormente que para inmobilizar a Uke lo más importante es ejercer un control sobre su cuerpo, para salir de esa inmobilización lo más importante es precisamente evitar que Uke consiga ese control sobre nosotros

NE WAZA



GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



UDE HISHIGI JUJI GATAME