



## JUDO CLUB GUADARRAMA

### HOJA DE EXAMEN PARA VERDE-AZUL 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.

SODE TSURI KOMI GOSHI \_\_\_\_\_  
KO UCHI MAKIKOMI \_\_\_\_\_  
TANI OTOSHI \_\_\_\_\_  
O SOTO OTOSHI \_\_\_\_\_  
TSURI GOSHI \_\_\_\_\_  
KO UCHI GAKE \_\_\_\_\_

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

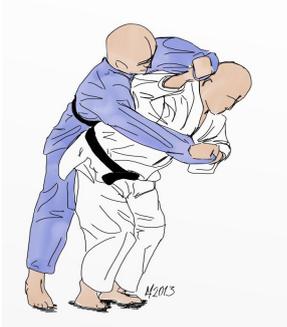
MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE	MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA
-------------------------------	--------------------------------

**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 \_\_\_\_\_  
HADAKA JIME \_\_\_\_\_  
UDE HISHIGI JUJI GATAME \_\_\_\_\_  
UDE GARAMI \_\_\_\_\_

**NAGE WAZA**



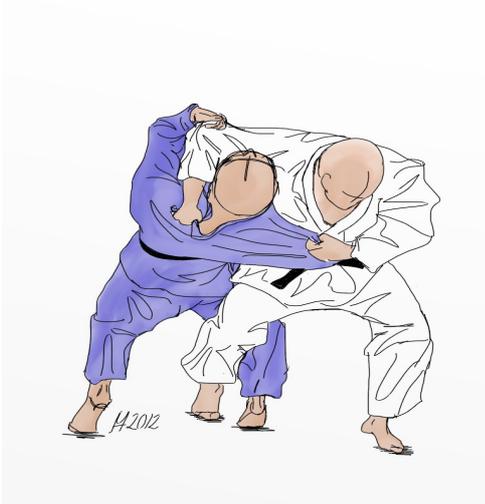
**SODE TSURI KOMI GOSHI**



**KO UCHI MAKIKOMI**



**TANI OTOSHI**



**O SOTO OTOSHI**



**TSURI GOSHI**



**KO UCHI GAKE**

## **FUNDAMENTOS SUELO**

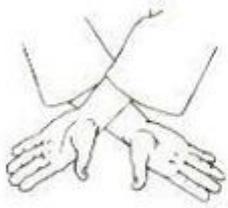
**-MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE:** Son aquellas formas técnicas de trabajo en suelo a través de las cuales podemos conseguir llevar a Uke a una posición ventajosa para aplicarle una técnica de inmovilización, estrangulación ó luxación.

Estas formas de entrenamiento técnico pueden iniciarse desde diferentes posiciones de Uke ( boca abajo, boca arriba, cuadrupedia, entre nuestras piernas, nosotros entre sus piernas, etc.)

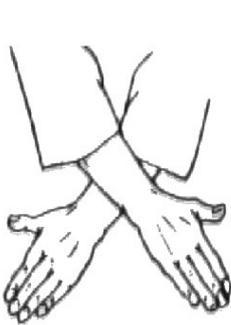
**-MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSA:** Son aquellas formas de trabajo en suelo que nos permiten defendernos de los ataques de Uke y poder pasar a contraatacar de forma eficaz.

Entre estos trabajos podemos destacar: Gamba, puente, volteos con las piernas, recoger el cuerpo como una esfera y giros del cuerpo sobre el sitio

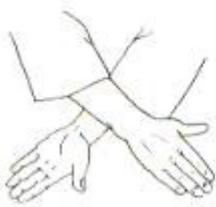
**NE WAZA**



**GYAKU JUJI JIME**



**NAMI JUJI JIME**



**KATA JUJI JIME**



**HADAKA JIME**



**UDE HISHIGI JUJI GATAME**



**UDE GARAMI**