



JUDO CLUB GUADARRAMA

HOJA DE EXAMEN PARA 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.

O SOTO OTOSHI _____
TSURI GOSHI _____
KO UCHI GAKE _____
HANE GOSHI _____
KATA GURUMA _____
URA NAGE _____

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

| | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| BASES DE LAS ESTRANGULACIONES | SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES |
|-------------------------------|---------------------------------|

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

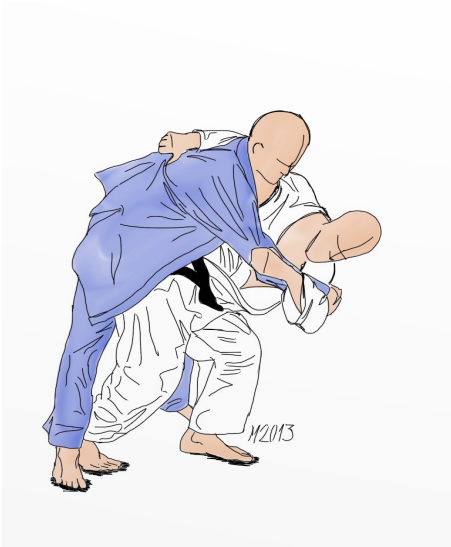
5.- NE WAZA. El candidato realizará las técnicas desde una posición

HADAKA JIME _____
OKURI ERI JIME _____
KATA HA JIME _____
UDE GARAMI _____
UDE HISHIGI UDE GATAME _____

NAGE WAZA



O SOTO OTOSHI



TSURI GOSHI



KO UCHI GAKE



HANE GOSHI



KATA GURUMA



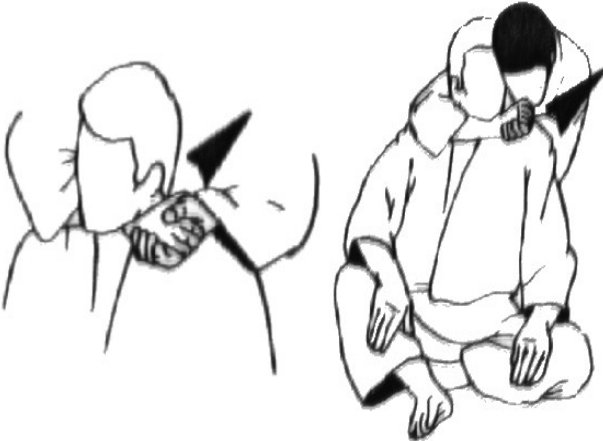
URA NAGE

FUNDAMENTOS SUELO

-BASES DE LAS ESTRANGULACIONES: Entendemos por estrangulación (**Shime waza**), la acción de ejercer una presión sobre el cuello de Uke, de forma que le impida llegar aire a sus pulmones (estrangulación aérea ó respiratoria), ó sangre a su cabeza (estrangulación sanguínea).

-SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES: Para salir ó escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, tratar de cerrar bien los brazos junto a nuestro cuerpo y efectuar movimientos de giro para liberar el brazo y pode escapar.

NE WAZA



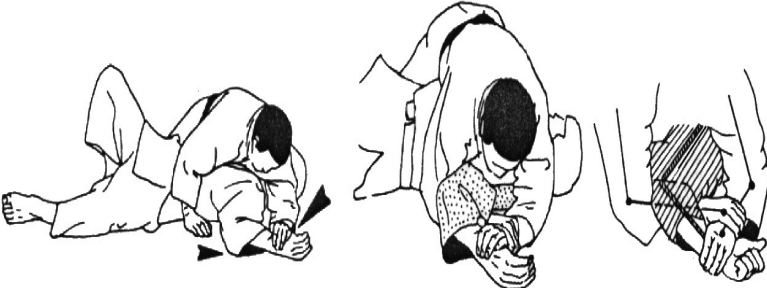
HADAKA JIME



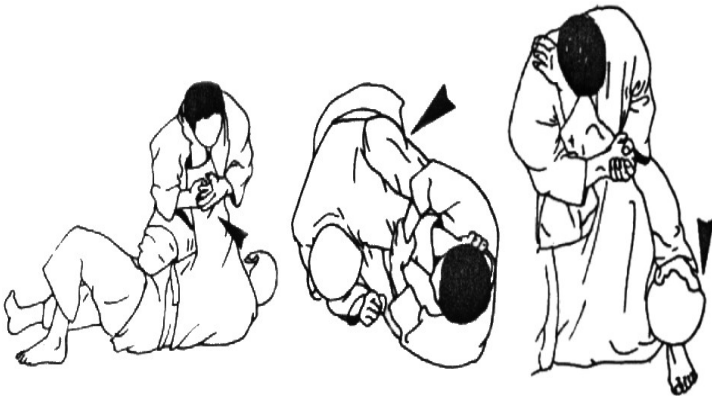
OKURI ERI JIME



KATA HA JIME



UDE GARAMI



UDE HISHIGI UDE GATAME