



JUDO CLUB GUADARRAMA

HOJA DE EXAMEN PARA AZUL-MARRÓN 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.

Cualquier técnica de las vistas desde blanco-amarillo hasta azul

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

BASES DE LAS LUXACIONES	SALIDAS DE LAS LUXACIONES
-------------------------	---------------------------

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

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

Cualquier técnica de las vistas desde blanco-amarillo hasta azul

6.- NAGE NO KATA: Realizar el 1º y 2º grupo (TE WAZA) de Tori, con ceremonia de apertura

NAGE WAZA

- O STO GARI
- O UCHI GARI
- KO UCHI GARI
- IPPON SEOI NAGE
- O GOSHI
- HARAI GOSHI
- MOROTE SEOI NAGE
- DE ASHI HARAI
- HIZA GURUMA
- UCHI MATA
- TAI OTOSHI
- SASAE TSURI KOMI ASHI
- KO SOTO GAKE
- KO SOTO GARI
- KOSHI GURUMA
- SODE TSURI KOMI GOSHI
- KO UCHI MAKIKOMI
- TANI OTOSHI
- O SOTO OTOSHI
- TSURI GOSHI
- KO UCHI GAKE
- HANE GOSHI
- KATA GURUMA
- URA NAGE

FUNDAMENTOS SUELO

-BASES DE LAS LUXACIONES: Entendemos por luxación (**Kansetsu waza**), la aplicación de una técnica de palanca sobre el codo de Uke con el objetivo de conseguir el abandono del combate por su parte ya que de lo contrario podría producirse una lesión en su articulación.

-SALIDAS DE LAS LUXACIONES: 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

CUALQUIER TÉCNICA DE OSAE KOMI WAZA (**inmovilizaciones**), SHIME WAZA (**estrangulaciones**) y/o KANSETSU WAZA (**luxaciones**)