

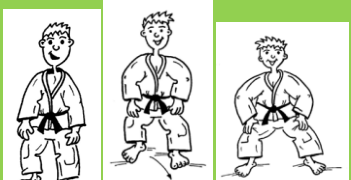






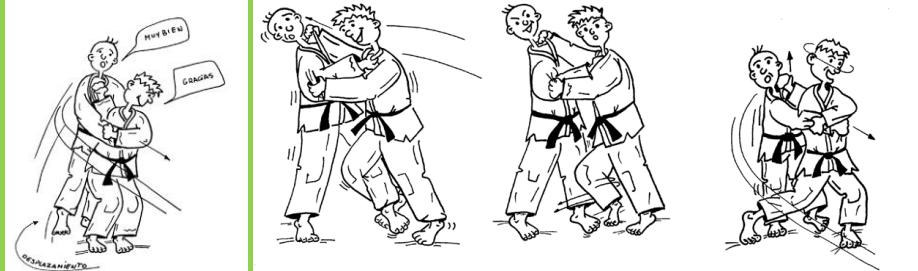




ALUMN@: _____ Nº licencia: _____















FUNDAMENTOS JUDO PIE

El alumno explicará los siguientes fundamentos: _____




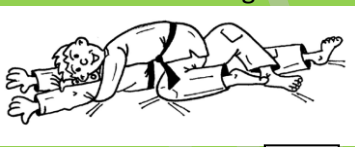





<p>REI : _____ son los saludo</p> 	<p>UKEMI: _____ son las caídas</p> 	<p>SHISEI:son las diferentes posiciones en judo.</p> 	<p>KUZUSHI, TSUKURI, KAKE: Las tres partes de la técnica; Kuzushi =preparación,desequilibrio</p>  <p>_____</p>
<p>TAI SABAKI: es el desplazamiento circular _____</p> 	<p>KUMIKATA: _____ es el agarre</p> 	<p>KUZUSHI: _____ son los desequilibrios,la preparación de la tecnica.</p> 	<p>Tsukuri =ejecución _____</p>  <p>Kake=proyección _____</p> 
<p>YAKO SOKU GEIKO:es el estudio de las tecnicas en desplazamiento con la ayuda del compañero,este no se resiste.</p>  <p>_____</p>			
<p>TANDOKU RENSHU: es el estudio de la tecnica que hacemos solo sin compañero _____</p> 	<p>KAKARI GEIKO: Esta es una forma de entrenamiento en la que uno de los dos judokas se dedica a atacar insistentemente y el otro a defender y/ó contrar, cambiándose luego los trabajos.</p>	<p>SOTAI RENSHU: Es el estudio que hacemos con un compañero,desde la tecnica,los fundamentos,el randori y la competición _____</p> 	

2.- **TOKUI WAZA.** Técnica de Judo Pie que presentará el alumno, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras. Es la técnica especial. _____

3.- **NAGE WAZA.** El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

<p>UKI GOSHI (pequeña cadera)</p> 	<p>O UCHI GARI (gran siega interior)</p> 	<p>OGOSHI (gran cadera)</p> 	<p>O SOTO GARI (gran siega exterior)</p> 	<p>HARAI GOSHI (barrido con la cadera)</p> 
<p>TAI OTOSHI (vuelco del cuerpo)</p> 	<p>HIZA GURUMA (rueda por la rodilla)</p> 	<p>DE ASHI HARAI (barrido al pie adelantado)</p> 	<p>MOROTE SEOI NAGE</p> 	<p>IPON SEOI NAGE (proyección por encima del hombro)</p> 
<p>UCHI MATA</p> 	<p>KO SOTO GAKE</p> 	<p>TSURI KOMI GOSHI</p> 	<p>CONTRAS: las defensas de las técnicas</p> 	

6.- **NE WAZA.** El alumno realizara las siguientes técnicas en suelo.

<p>YOKO SHIO GATAME Inmovilización "la cruz"</p> 	<p>KUZURE KESA GATAME Inmovilización "la guitarra 2"</p> 	<p>KAMI SHIO GATAME Inmovilización del "corazón"</p> 
<p>TATE SHIO GATAME Inmovilización "tobogán"</p> 	<p>HON KESA GATAME Inmovilización "la guitarra"</p> 	<p>FORMAS DE VOLTEAR (Cuando el compañero esta a 4 patas). Mínimo 6 formas diferentes</p> 
<p>KUZURE KAMI SHIO GATAME (inmovilización "corazón 2")</p> 	<p>FORMAS DE VOLTEAR CUANDO TORI ESTA SENTADO Y UKE ENTRE LAS PIERNAS</p> 	<p>KATA GATAME</p> 

NOTA DEL EXAMEN:

APTO

NO APTO

OBSERVACIONES :

JUDO CLUB CASTALLA