

EXAMEN DE 2º KYU (AZUL)

MENORES DE 12 AÑOS

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

KIHON- (Fundamentos)

Sistema de entrenamiento técnico

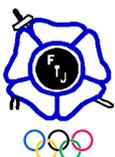
- RENRAKU WAZA (Combinaciones)

Es la forma de combinar diferentes técnicas ante la reacción de UKE, ya sea técnicas de judo pie con otras de judo pie o con técnicas de judo suelo, o técnicas de judo suelo con técnicas de judo suelo.

- Conocimiento generales sobre la **HISTORIA DEL JUDO**.
- Desarrollo del primer y segundo grupo del **NAGE NO KATA**, "TE WAZA Y KOSHI WAZA"

TE WAZA

KOSHI WAZA



TACHI WAZA- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE PIE

NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS

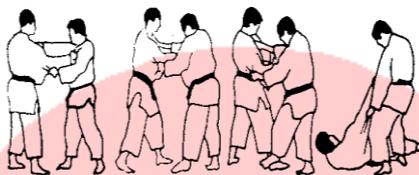
O SOTO GURUMA (Gran rueda exterior)



O GURUMA (Gran rueda por el muslo)



HARAI TSURI KOMI ASHI (Barrido del pie levantando y pescando)



KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA

TSURIKOMI GOSHI (Proyección de cadera con acción de pesca)

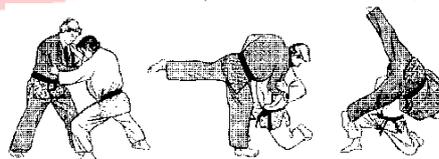


TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS

SUKUI NAGUE (Lanzamiento en cuchara)



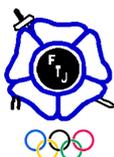
UKI OTOSHI (Derribo flotante)



SEOI OTOSHI (Derribo por el hombro con rodilla al suelo)



OBSERVACIONES:



KIHON (NE WAZA) - FUNDAMENTOS DE SUELO

Definición y base de las luxaciones.

- KANSETSU WAZA (Luxaciones de las articulaciones)

Una luxación es todo control o presión que ejercemos sobre el brazo (codo) de nuestro adversario, obligándole a abandonar. Este control se puede ejercer con el brazo, la axila, las manos, las piernas e incluso el vientre de TORI. Las únicas luxaciones que admite el reglamento son al codo estando prohibidas las realizadas al hombro, muñeca y piernas.

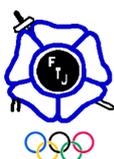
- Base de las luxaciones.

Para que una (KANSETSU WAZA) sea efectiva deben concurrir los siguientes factores:

- a) Que haya un buen control sobre el brazo a luxar, y que nuestra posición sea estable para poder movernos con libertad.
- b) La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, el codo, y la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener la medida adecuada.
- c) Se debe aplicar la fuerza necesaria para luxar el codo.

- Defensa de las luxaciones.

- a) a) Se debe trabajar con los brazos semi-encogidos, para evitar la acción de control del oponente.
- b) b) Una vez cogida una luxación es muy difícil romperla y sólo se puede conseguir si se gira hacia el punto que sea más débil el control sobre el brazo.
- c) c) Para poder librarnos de una luxación podemos hacer uso del brazo libre y de las piernas, según sea la luxación.



OSAE WAZA – TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

Tori realizará **3 formas** diferentes de dar la vuelta a Uke que se defiende en posición de cuadrupedia.

Tori realizará **2 combinaciones de 5 técnicas** de osae waza, sobre intento de escape de Uke

Tori realizará **2 salidas** sobre:

- - Tate Shiho Gatame
- - Kata Gatame
- - Tate Shiho Gatame

OBSERVACIONES:

