

EXAMEN DE 3º KYU (VERDE)

MENORES 12 AÑOS

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

KIHON (Fundamentos)

- NAGE KOMI (Repetición de una proyección)
- RANDORI (Entrenamiento libre de las técnicas en desplazamiento)

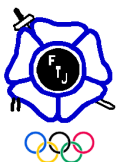
El RANDORI consiste en ejecutar libremente las técnicas que previamente se han aprendido, tanto en defensa como en ataque. Hay que entrenar respetando los principios básicos del Judo, ejecutando las técnicas lo más perfectamente posible y no poner obstáculos para caer. Según el compañero hay diferentes formas de practicarlo:

- SHIAI (Competición reglamentaria)

Todo judoka pone en práctica su grado de formación en la competición (SHIAI) y comprueba el resultado de los conocimientos adquiridos a lo largo de los entrenamientos.

- CONOCIMIENTO DEL DOJO (Nombre de tu Sensei, lo que significa su nombre, fecha de fundación, etc...)

- Desarrollo del primer grupo del **NAGE NO KATA**, "TE WAZA"



NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS

KO SOTO GAKE (Pequeño enganche exterior)

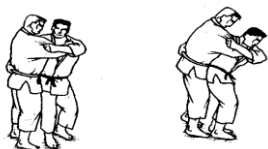


ASHI GURUMA (Rueda por la pierna)

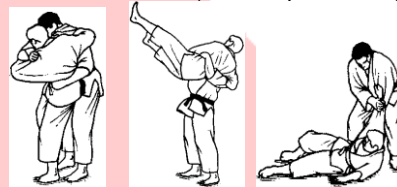


KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA

TSURI GOSHI (Levantarse "pescando" con la cadera y mano al cinturón)



USHIRO GOSHI (Cadera por detrás)



TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS

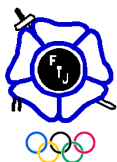
KUCHIKI TAOSHI (Caída con una mano)



KIBUSU GAESHI (Zancadilla al talón)



OBSERVACIONES



KIHON (NE WAZA)-FUNDAMENTOS DE SUELO

- SHIME WAZA (Técnicas de estrangulación y sus bases)

Existen tres tipos de estrangulaciones:

- Las sanguíneas, que se consiguen por presión sobre las venas carótidas.
 - Las respiratorias, por presión sobre la tráquea.
 - Las nerviosas, son aquellas que comprimen algún nervio.
- Base de las estrangulaciones.
 - a) Debemos de controlar la movilidad del UKE
 - b) Que nuestras manos entren con profundidad a la estrangulación.
 - c) La aplicación de la fuerza a emplear debe ser la correcta

OSAE WAZA – TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

- Tori realizara **3 formas** diferentes de dar la vuelta a Uke defendiéndose boca abajo.

- Tori realizará **2 combinaciones** de osae waza de mínimo **3 técnicas** sobre intento de escape de Uke.

- Tori realizará **2 salidas** sobre:

- **Hon Kesa Gatame**
- **Yoko Shiho Gatame**
- **Tate Shiho Gatame**

OBSERVACIONES:

