

# EXAMEN DE 5º KYU (AMARILLO)

## MENORES DE 12 AÑOS

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

### **KIHON** (Fundamentos)

- JUDO (Camino de la Flexibilidad)
- JIGORO KANO (O SENSEI) Creador del Judo
- REI (Saludo)
  - RITSU-REI (Saludo de pie)
  - ZA-REI (Saludo de rodillas)
- SHISEI (Postura)
  - SHIZEN-TAI (Postura natural básica)
  - JIGO-TAI (Postura defensiva)
- KUMIKATA (Agarre)
- SHINTAI (Desplazamiento)
  - AYUMI-ASHI (Desplazamiento normal)
  - TSUGUI-ASHI (Desplazamiento sin sobrepasar un pie al otro)
  - TSURI ASHI (Caminar con la base de los pies deslizándolos)
- TAI-SABAKI (Movimiento del cuerpo. Desplazamiento circular para ejecutar una técnica o esquivar un ataque)
- UKEMI (Caída)
  - USHIRO UKEMI ( Caída de espalda)
  - YOKO UKEMI (Caída lateral)
  - MIGI YOKO UKEMI (Caída lateral de derecha)
  - HIDARI YOKO UKEMI (Caída lateral de izquierda)
  - MAE UKEMI (Caída hacia delante)
  - MAE MAWARI UKEMI (Caída hacia delante rodada)
- KUZHUSHI ( Desequilibrio)
- TSUKURI (Preparación de TORI y UKE para efectuar una técnica de proyección)
- KAKE (Proyección)
- CHIKARA NO OYO- Principio de la no resistencia (Utilización de la Fuerza)
- NUMEROS EN JAPONES DEL 1AL 10:I

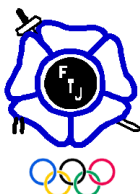
1- ICHI  
2- NI

3- SAN  
4- SHI (YOUN)

5- GO  
6- ROKU

7- SICHI  
8- HACHI

9- KU  
10- JU



# **NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**

## **ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS**

DE ASHI BARAI (Barrido al pie adelantado)



HIZA GURUMA (Rueda por la rodilla)



O SOTO OTOSHI ( Gran derribo exterior)

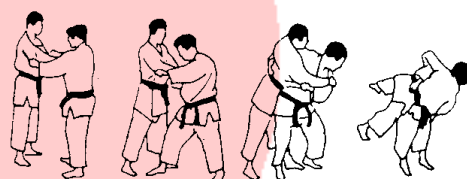


## **KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA**

O GOSHI ( Gran cadera)



UKI GOSHI (Cadera flotante)

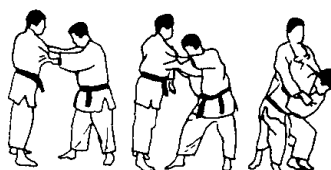


## **TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS**

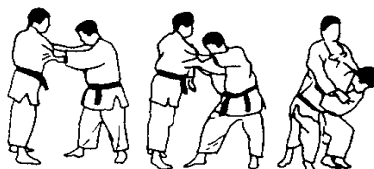
IPPON SEOI NAGE (Derribo tirando por encima del hombro)



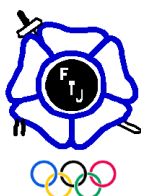
MOROTE SEOI NAGE (Derribo por el hombro enrollando solapa)



ERI SEOI NAGE (Derribo por el hombro enrollando solapa contraria)



OBSERVACIONES:



## KIHON (NE WAZA) - FUNDAMENTOS DE SUELO

Base de las técnicas de las inmovilizaciones:


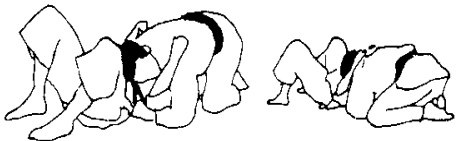

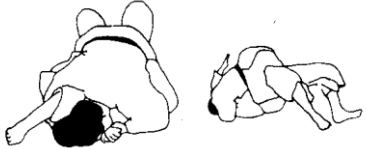
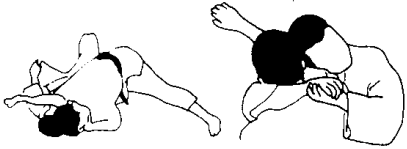
(Control, utilización del peso del cuerpo, anticipación y movilidad y puntos de apoyo)

Para hacer una buena inmovilización tenemos que tener un buen control. La línea de control básica es la de los hombros. También hay que tener en cuenta la línea de giro de las caderas de UKE.

Una buena utilización del peso de nuestro cuerpo, así como anticiparnos a los movimientos del contrario y tener buena movilidad para poder contrarrestar sus intentos de escapar, sin olvidar la buena colocación de los puntos de apoyo)

## **KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL**

### OSAE WAZA (TÉCNICAS DE IMMOVILIZACIÓN)

<p>HON KESA GATAME ( Control fundamental en diagonal)</p> 	<p>KAMI SHIHO GATAME (Control superior por la cabeza en 4 direcciones)</p> 
<p>YOKO SHIHO GATAME (Control lateral por 4 direcciones)</p> 	<p>TATE SHIHO GATAME (Control a caballo por 4 direcciones)</p> 
<p>KATA GATAME (Control por el hombro)</p> 	

OBSERVACIONES:

