

# EXAMEN DE 1º KYU (MARRÓN)

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

KIHON: (Fundamentos)

## Sistema de entrenamiento técnico

- RENZOKU WAZA (Encadenamientos de técnicas)

Es el trabajo de entrar dos o más veces la misma técnica ante la reacción de UKE por escapar de ella o defenderla. Entrenar las combinaciones de las técnicas ante un ataque fallido de TORI o de UKE. Se puede realizar combinaciones de técnicas con otra en el mismo sentido de desequilibrio o sentido contrario.

Por ejemplo:

De TAI OTOSHI pasamos a TAI OTOSHI.

De HARAI GOSHI pasamos a SUKUI NAGE.

De O UCHI GARI pasamos a TAI OTOSHI.

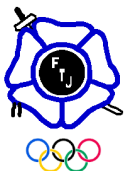
- KAESHI WAZA

Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario (técnica de contra), aprovechando su impulso y desequilibrio en ataque.

- CHIKARA NO OYO

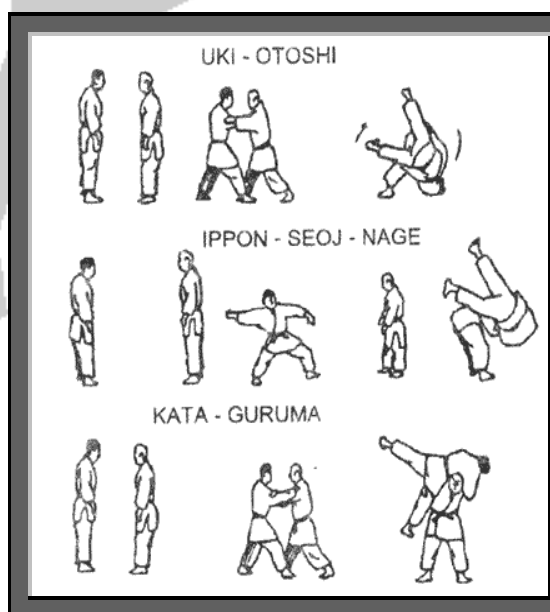
Es la utilización de la fuerza, la aplicación en Judo del principio de la no resistencia, es decir, servirse de la fuerza del rival para vencerle. Desarrollo de esta idea.

- Conocimientos generales de la HISTORIA DEL **DOJO ATIS TIRMA** (Fecha de creación, Nombre del Fundador, Tokui Waza del Fundador, datos generales, etc....).

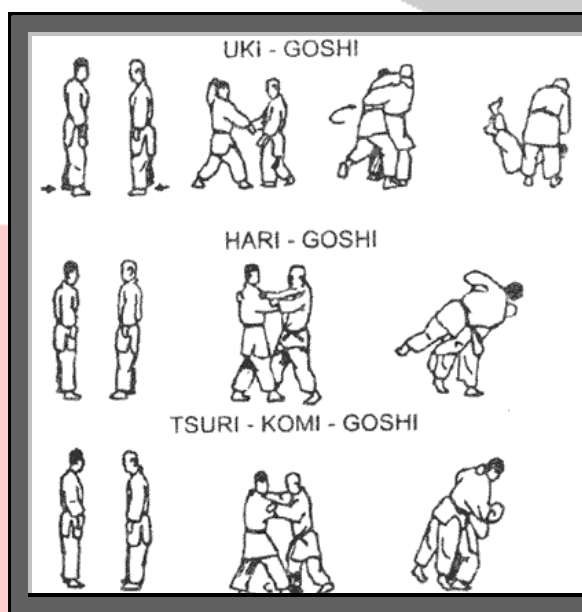


- Realización de los tres primeros grupos del **NAGE NO KATA**:  
 "TE WAZA", "KOSHI WAZA" y "ASHI WAZA"

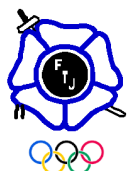
### TE WAZA



### KOSHI WAZA



### ASHI WAZA



# **TACHI WAZA- TÉCNICAS DE POSICIÓN EN PIE**

## **NAGE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**

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

**OSOTO GARI** (Gran siega exterior)



**TANI OTOSHI** (Caída al Valle)



### **TE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZO**

**MOROTE GARI** (Siega con dos manos)



**SUMI OTOSHI** (Caída en Diagonal)



### **MAE SUTEMI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE SACRIFICIO HACIA ATRAS**

**TOMOE NAGE** (Lanzamiento en círculo)



**URA NAGE** (Lanzamiento hacia atrás por encima del hombro)



**SUMI GAESHI** (Volteo en diagonal con ayuda de la pierna)



**UKI WAZA** (Técnica flotante)

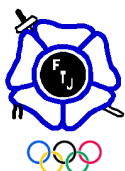
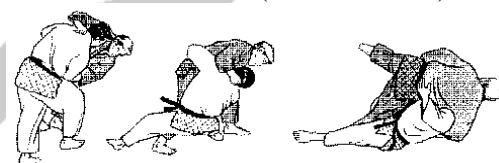


### **YOKO SUTEMI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE SACRIFICIO LATERAL**

**YOKO GAKE** (Enganche lateral)







**YOKO GURUMA** (Rueda lateral)



# NE WAZA- TÉCNICAS DE SUELO

## KATAME WAZA –TÉCNICAS DE CONTROL

### KANSETSU WAZA- TÉCNICAS DE LUXAR

|  |   |
|--|---|
| <p>UDE HISHIGUI UDE GATAME<br/>(Luxación brazo estirado, aplastando el codo)</p>  | <p>UDE HISHIGUI HIZA GATAME<br/>(Luxación sobre el codo con rodilla)</p>  |
| <p>UDE HISHIGI UDE GARAMI<br/>(Luxación enrollando el brazo)</p>                  | <p>UDE HISHIGUI WAKI GATAME<br/>(luxación del codo con la axila)</p>      |

### SHIME WAZA –TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN

|  |   |
|--|---|
| <p>RYOTE JIME (Estrangulación 2manos)</p>       | <p>SODE GURUMA JIME (Estrangulación enrollando las mangas)</p>  |
| <p>KATATE JIME (Estrangulación mano libre)</p>  | <p>SANKAKU JIME (Estrangulación en triangulo)</p>               |

OBSERVACIONES:

