

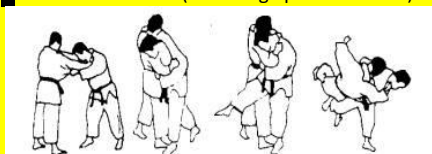
ALUMN@: _____ Nº ID. Club: _____ · APTO/NO APTO: ☐

1.-KIHON (Fundamentos):

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ REI: Saludo. | ☐ KUZHUSHI: Desequilibrio. | ☐ Ushiro-Ukemi (Caída hacia atrás). |
| ☐ SHISEI: Postura. | ☐ TSUKURI: Preparación. | ☐ Mae-Ukemi (Caída hacia delante). |
| ☐ KUMIKATA: Agarre. | ☐ KAKE: Proyección. | ☐ Yoko-Ukemi (Caída lateral). |
| ☐ SHINTAI: Desplazamiento (avance y retirada). | ☐ UKEMI: Caída. | ☐ Zempo-Kaiten-Ukemi o Mae-Mawari-Ukemi (Caída hacia adelante volteando). |
| ☐ TAI-SABAKI: Movimiento giratorio del cuerpo. | | |
- ☐ Volteo hacia delante. ☐ Volteo de espalda saliendo por el hombro.

2.-NAGE-WAZA (Técnicas de Proyección):

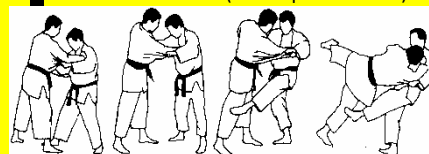
1 O-SOTO-GARI. (Gran siega por el exterior).


https://www.youtube.com/watch?v=c-A_nP7mKAc&t=30s

4 DE-ASHI-HARAI. (Barrido del pie adelantado).


https://www.youtube.com/watch?v=4BUUvqxi_Kk

5 HIZA-GURUMA. (Rueda por la rodilla).


<https://www.youtube.com/watch?v=JPx9-oAVNs>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

2 IPPON-SEOI-NAGE.

(Proyección cargando sobre la espalda y controlando un brazo).


<https://www.youtube.com/watch?v=FQnOlCx04oi>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

3 O-GOSHI. (Gran cadera).


<https://www.youtube.com/watch?v=yhu1mfy2vJ4>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

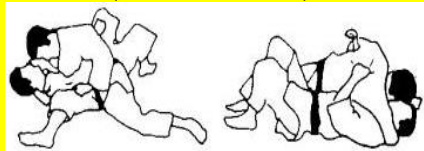
3.-KIHON (Fundamentos):

- ☐ Bases de las técnicas de inmovilización: Puntos esenciales de Osaekomi-waza:
- a) La fuerza no concentrarla sólo en un punto. b) Ante reacciones de uke variar ángulo y anticiparse. c) Mayor y eficaz utilización del peso del cuerpo. d) Máximo contacto posible de espalda de uke en tatami. e) Ejercer fuerza/presión hacia el tatami. f) Encoger el cuerpo de uke siempre que sea posible para dispersar su fuerza. g) No ejercer la inmovilización con excesiva rigidez; nuestro cuerpo ha de estar preparado para reaccionar ante cualquier movimiento de uke. h) Mantener nuestro equilibrio bajando el centro de gravedad o ampliando la base de sustentación.

4.-KATAME-WAZA (Técnicas de Control):

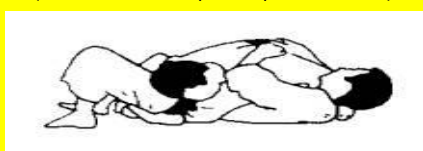
1 HON-KESA-GATAME.

(Control en bandolera).


<https://www.youtube.com/watch?v=NDaQuJOFBYk>

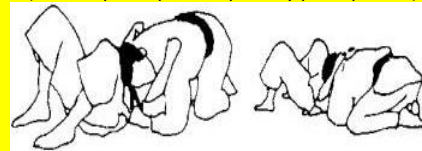
2 YOKO-SHIHO-GATAME.

(Control de cuatro puntos por el costado).


<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XJVSEQxA>

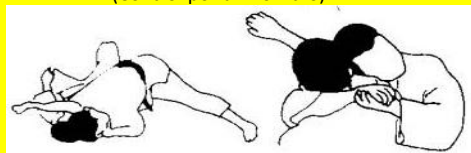
3 KAMI-SHIHO-GATAME.

(Control por la parte superior y por 4 puntos).


<https://www.youtube.com/watch?v=HFuMjOv0WN8>

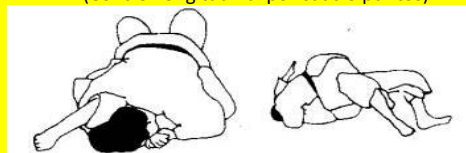
4 KATA-GATAME.

(Control por un hombro).


https://www.youtube.com/watch?v=zQR3IOXx0_Q

5 TATE-SHIHO-GATAME.

(Control longitudinal por cuatro puntos).


<https://www.youtube.com/watch?v=55-rFmBx53g>

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):

- ☐ Uke Bocabajo, Tori debe (voltear e inmovilizar; [1t]). ☐ Uke en cuatrupedia, Tori debe (voltear e inmovilizar; [1t]).