

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

1.-KIHON (Fundamentos):

- ☐ RENRAKU-WAZA: Técnica de conexión o encadenamiento. ☐ SHIAI: Competición, combate + Reglas de competición.
- ☐ RENZOKU-WAZA: Ataque continuado ejecutando más de dos técnicas. ☐ NAGE-NO-KATA: Te-Waza; Koshi-Waza.

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

1 KO-SOTO-GARI.

(Pequeña siega exterior).

<https://www.youtube.com/watch?v=jeQ541ScLB4>**2** UCHI-MATA.

(Lanzamiento del muslo al interior).

<https://www.youtube.com/watch?v=Ulp5u5j-hgw&t=26s>**3** HANE-GOSHI.

(Rebote con la cadera).

https://www.youtube.com/watch?v=M9_7De6A1kk

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

4 KATA-GURUMA.

(Rueda por los hombros).

<https://www.youtube.com/watch?v=cnHRh5y6yt4>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

5 TOMOE-NAGE.

(Proyección en círculo de los dos cuerpos).

<https://www.youtube.com/watch?v=880WbtvHv6A>

MA-SUTEMI-WAZA (Técnicas de sacrificio en posición supina):

3.-TOKUI-WAZA (Técnica especial):

- ☐ Técnica de judo pie que presentará el alumno/a, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

4.-KIHON (Fundamentos):

- ☐ Bases de las luxaciones: Puntos esenciales en Kansetsu-waza:
- a) A la vez que controlamos la movilidad de uke en una en una posición que dificulta su resistencia, nuestra posición ha de ser estable para poder movernos libremente (kuzushi y tsukuri). b) La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, con la base de razón lógica de la anatomía humana; la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener una medida correcta. c) Se ejecuta por la ley de la fuerza. Por ejemplo, en juji-gatame es la aplicación de la ley de la palanca: el hombro de uke es el punto de apoyo, el codo es el punto de ejecución y la muñeca es el punto de la fuerza.

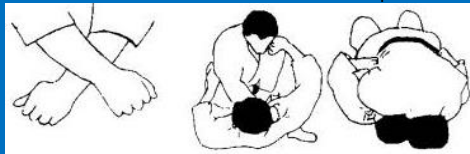
5.-KATAME-WAZA (Técnicas de Control):

SHIME-WAZA (Técnicas de estrangulación):

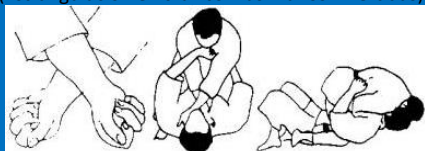
Grupo Juji-Jime: Grupo de estrangulaciones manos cruzadas de frente.

1 NAMI-JUJI-JIME.

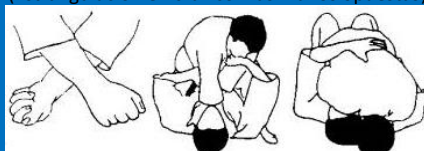
(Estrangulación en cruz con las manos colocadas en posición ordinaria).

<https://www.youtube.com/watch?v=k2cHry9HByQ>**2** GYAKU -JUJI-JIME.

(Estrangulación en cruz con las manos invertidas).

<https://www.youtube.com/watch?v=t3tQriPdIj>**3** KATA -JUJI-JIME.

(Estrangulación en cruz con las manos opuestas).

<https://www.youtube.com/watch?v=3VZVUAmIMD8>

KANSETSU-WAZA (Técnicas de luxación):

4 UDE-GARAMI.

(Luxación enroscando los brazos).

<https://www.youtube.com/watch?v=AtTvZb4RIE>**5** UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME.

(Control del brazo en cruz).

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

- ☐ Uke en cuadrupedia, Tori debe (voltear e inmovilizar, estrangular y/o luxar; [4t]).
- ☐ Tori bocarriba, Uke entre sus piernas (voltear e inmovilizar, estrangular y/o luxar; [4t]).
- ☐ Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar, estrangular y/o luxar; [4t]).