

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

1.-KIHON (Fundamentos):

- ☐ **CHIKARA NO ÔYÔ: (La utilización de la fuerza).** Ejemplo, si Uke tira de nosotros, le empujamos. Si Uke nos empuja, tiramos de él.
- ☐ **KAESHI WAZA (Técnicas de contra):** Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.
- ☐ **NAGE-NO-KATA:** Te-Waza; Koshi-Waza; Ashi-Waza.

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

1 KO-SOTO-GAKE.

(Pequeño gancho exterior).

<https://www.youtube.com/watch?v=8b6kY4s4zH4>**2 ASHI-GURUMA.**

(Rotación por la pierna).

<https://www.youtube.com/watch?v=ROeayhvom9U>**3 TSURI-GOSHI.**

(Pesca de la cadera).

<https://www.youtube.com/watch?v=51Htlp7xEvE>**ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):****KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):****4 SUMI-GAESHI.** (Voltear en la esquina).<https://www.youtube.com/watch?v=5VhduA5xkBA>**MA-SUTEMI-WAZA (Técnicas de sacrificio en posición supina):****5 UKI-OTOSHI.** (Caída flotante).<https://www.youtube.com/watch?v=6H5tmnc0Y4Q>**TE-WAZA (Técnicas de mano):**

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):

- ☐ **Defensas de Sime-Waza:** Para salir ó escapar de una estrangulación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, y tratar de soltar los agarres de sus manos, del judogi ó del control de sus piernas, mediante giros de nuestro cuerpo y bloqueos a sus brazos, manos ó piernas para liberar nuestro cuello. No conviene aguantar hasta el límite la presión sobre el cuello, pues aunque a veces parece que podemos resistir esa estrangulación, podemos perder el conocimiento en un instante. Es mejor intentar escapar sin confiar tanto en "la fuerza de nuestro cuello".
- ☐ **Defensas de Kansetsu-Waza:** Para salir ó escapar de una luxación, debemos evitar que Uke controle nuestro cuerpo, tratar de cerrar bien los brazos junto a nuestro cuerpo y efectuar movimientos de giro para liberar el brazo y poder escapar. No conviene aguantar las luxaciones, por muy fuertes que pensemos que tenemos los brazos, ya que mediante la aplicación de una buena técnica de palanca, Uke puede superar esa diferencia de fuerza y podríamos vernos lesionados por algún tiempo.

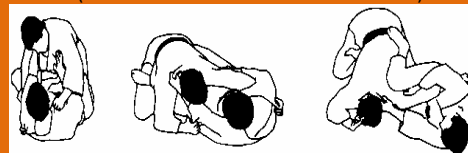
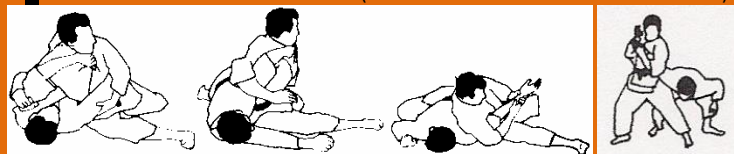
5.-KATAME-WAZA (Técnicas de Control):

KANSETSU-WAZA (Técnicas de luxación):**1 UDE-HISHIGI-UDE-GATAME.**

(Rotura del brazo controlando con los brazos).

<https://www.youtube.com/watch?v=SBf0aTmg1VI>**2 UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME.**

(Rotura del brazo luxando con la rodilla).

<https://www.youtube.com/watch?v=H2HtAIdJcE>**3 UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME** (Rotura del brazo controlando con la axila).<https://www.youtube.com/watch?v=8F5p1zuRG0>

- ☐ Uke en cuatrupedia, Tori debe (voltear e inmovilizar, estrangular y/o luxar; [5t]).
- ☐ Tori bocarriba, Uke entre sus piernas (voltear e inmovilizar, estrangular y/o luxar; [5t]).
- ☐ Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar, estrangular y/o luxar [5t]).