

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

1.-KIHON (Fundamentos):

- | | |
|---|---|
| ☐ TANDOKU-RENSHU: Entrenamiento individual. | ☐ UCHI-KOMI: Repeticiones de una técnica, en estático ó en desplazamiento. |
| ☐ SOTAI-RENSHU: Entrenamiento con compañero. | ☐ NAGE-KOMI: Repeticiones de proyecciones. |

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

1 O-UCHI-GARI.

(Gran siega por el interior).

<https://www.youtube.com/watch?v=0jFhV9pDO&t=9s>**2** KO-UCHI-GARI.

(Pequeña siega interior).

<https://www.youtube.com/watch?v=3Jb3TZr9Ng>**4** SASAE-TSURIKOMI-ASHI.

(Bloqueo del pie con acción de pesca).

<https://www.youtube.com/watch?v=699l--pvYmE&t=4s>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

3 UKI-GOSHI. (Cadera flotante).<https://www.youtube.com/watch?v=bPKwtB4lyOQ>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

5 MOROTE-SHEOI-NAGE. (Proyección cargando sobre la espalda).<https://www.youtube.com/watch?v=zlq0xi0gpxk>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

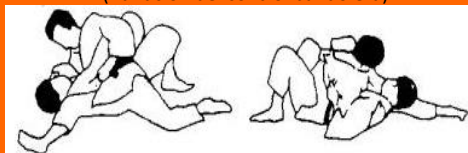
3.-KIHON (Fundamentos):

- | |
|--|
| ☐ <u>Movimientos básicos de defensa:</u> a) Utilización de piernas y brazos. b) "Gamba". c) Encogernos sobre sí mismo. d) Intentar trabar las piernas de uke. e) Girarnos sobre sí mismo. |
| ☐ <u>Principios de salida de las inmovilizaciones:</u> a) Giro y aprovechar la reacción de uke. b) Separación, desequilibrio y giro. Por ejemplo: realizar puente. |

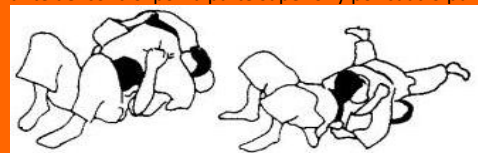
4.-KATAME-WAZA (Técnicas de Control):

1 KUZURE-KESA-GATAME.

(Variación del control bandolera).

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2fb9jaoUFQ>☐ **5** KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME.

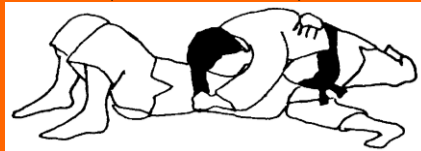
(Variante del control por la parte superior y por cuatro puntos).

<https://www.youtube.com/watch?v=YUrogQWdwIY>**2** KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME.

(Variante del control de cuatro puntos por el costado).

<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XIV5EQxA>**3** MAKURA-KESA-GATAME.

(Control en almohada).

<https://www.youtube.com/watch?v=DHdzBYQqsRA>**4** USHIRO-KESA-GATAME.

(Control del brazo y parte superior del cuerpo hacia atrás).

<https://www.youtube.com/watch?v=5Bapox2M2dE>

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):

- | |
|---|
| ☐ Uke en cuatrupedia, Tori debe (voltear e inmovilizar; [2t]). |
| ☐ Tori bocarriba, Uke entre sus piernas (voltear e inmovilizar; [2t]). |
| ☐ Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar; [2t]). |