

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

1.-KIHON (Fundamentos):

- ☐ YAKU-SOKU-GEIKO: Estudio en desplazamiento proyectando.
- ☐ KAKARI-GEIKO: Ataque y defensa.
- ☐ RANDORI: Práctica libre. Ejecución sin reglas.
- ☐ NAGE-NO-KATA: Te-Waza.

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

4 KOSHI-GURUMA.

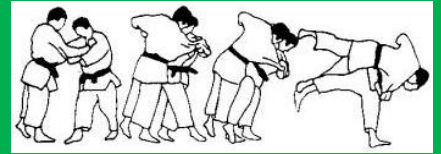
(Rueda sobre la cadera).

<https://www.youtube.com/watch?v=BU7Id6aV144>**5** TSURIKOMI-GOSHI.

(Introducción de la cadera y acción de pesca).

<https://www.youtube.com/watch?v=Mcf2A6yRVt4>**2** HARAI-GOSHI.

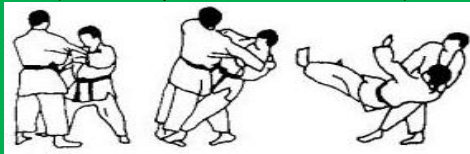
(Barrido con la cadera).

<https://www.youtube.com/watch?v=q1a08H4Ak3o&t=15>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

3 OKURI-ASHI-HARAI.

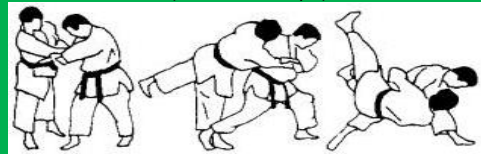
(Barrido del pie enviándolo hacia el otro).

<https://www.youtube.com/watch?v=nw1ZdRrdR18&t=24s>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

1 TAI-OTOSHI.

(Caída del cuerpo).

<https://www.youtube.com/watch?v=4s653Q-8tv8>

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):

- ☐ Combinaciones de inmovilizaciones: Encadenar varias inmovilizaciones sin perder el control.
- ☐ Bases de las estrangulaciones: Puntos esenciales de Shime-waza:
- a) Hemos de controlar la movilidad del uke, es decir, llevarlo a una situación o posición que le impida ofrecer resistencia (kuzushi); esa posición ha de ser estable para nosotros y debe permitir movernos libremente (tsukuri).
 - b) Al estrangular debemos concentrar la fuerza de todo nuestro cuerpo en las manos.
 - c) Una vez que se comienza a estrangular, hemos de procurar que el efecto se prolongue durante el menor tiempo posible para evitar a uke sufrimiento o daño innecesarios.

5.-KATAME-WAZA (Técnicas de Control):

1 HADAKA-JIME.

(Estrangulación desnuda).

<https://www.youtube.com/watch?v=9f8n8jex7iA&t=15s>**2** OKURI-ERI-JIME.

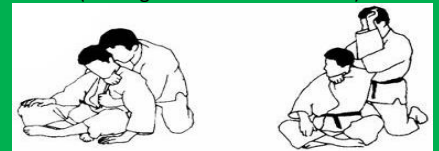
(Estrangulación transmitida por las solapas).

<https://www.youtube.com/watch?v=8lqyoY6IA8&t=13s>

SHIME-WAZA (Técnicas de estrangulación):

3 KATAHA-JIME.

(Estrangulación en forma de ala).

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

- ☐ Uke en cuatrupedia, Tori debe (voltear e inmovilizar y/o estrangular; [3t]).
- ☐ Tori bocarriba, Uke entre sus piernas (voltear e inmovilizar y/o estrangular; [3t]).
- ☐ Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar y/o estrangular; [3t]).