

1.-KIHON (Fundamentos):

- CHIKARA NO ŌYŌ: La utilización de la fuerza. Ejemplo, si Uke tira de nosotros, le empujamos. Si Uke nos empuja, tiramos de él.
- NAGE-NO-KATA: Te-waza; Koshi-waza; Ashi-waza: (3.1. Okuri-ashi-harai. 3.2. Sasae-tsurikomi-ashi. 3.3. Uchi-mata).

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

3.-EL ATRACO:

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>



ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

3 TSURI-GOSHI. (Pesca de la cadera).

<https://www.youtube.com/watch?v=51Htlp7xEvE>



KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

- Paso 1: Uke apunta con su mano como pistola por espalda de Tori (y grita: esto es un atraco), Tori levanta los brazos; Uke pasa a registrarle, **Tori se inclina hacia abajo y coge la pierna de Uke** entre las suyas y tira hacia arriba con intención de que Uke caiga y realice un **Ushiro-Ukemi**.
- Paso 2: Uke se levanta y realiza el **abrazo del oso por la espalda** a Tori y este le realiza **Ippon-Shio-Nage**.
- Paso 3: Uke se levanta y realiza el **abrazo del oso por el frente** a Tori y este le realiza **O Goshi**.
- Paso 4: Uke le da una **patada a Tori** y este le coge la pierna con una mano, con la otra la solapa y le realiza **O-Uchi-Gari** a la pierna de apoyo por dentro.
- Paso 5: Uke intenta darle un **puñetazo a Tori** y este realiza un **Tai-Sabaki hacia el exterior** quedándose paralelo a Uke en la misma dirección ambos, Tori coge de los dos hombros a Uke y lo lanza de espalda quedándose Tori con una rodilla apoyada en el suelo (**Ushiro-Kiri-Otoshi**).
- Paso 6: Uke se levanta y va de forma intensa a por Tori por la espalda, este se deja caer hacia atrás y pasa entre las piernas de Uke colocándose por la espalda, Tori con los empeines de sus piernas apoya por el interior de las de Uke, **lanzándolo hacia delante cayendo Uke al suelo y lo gira acabando bocabajo**.
- Paso 7: Tori voltea a Uke y lo inmoviliza.
- Paso 8: Tori coge el brazo de Uke y le realiza **Juji-Gatame** y este se rinde.
- Paso 9: Tori le realiza **Ude-Garami** al brazo de Uke que anteriormente le han hecho Juji-Gatame.

4.-TOKUI-WAZA (Téc. especial): Téc. de **judo pie** que presentará el alumno/a, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

- Estático: 1
- Shintai: 2
- Tai-Sabaki: 2
- Tokui de Tori, Uke escapa y Tori realiza 2ªTéc: 3
- 2ªTéc. de Tori, Uke escapa y Tori realiza Tokui: 3

- Tokui Encadenamiento Téc. N-W: 3
- Uke realiza Tokui de Tori – Defensa: 3
- Uke realiza Tokui de Tori – Contra: 3

5.-TOKUI-WAZA: Técnica especial de **judo suelo** que el candidato desarrollará ampliamente, llegando a el control desde diferentes posiciones de ataque, y explicando las defensas y salidas de dicha técnica.

- Forma BÁSICA/Tradicional: 1
- COMBINANDO entre Téc. de Katame-Waza: 3

- Con los 3 TRABAJOS de SUELO: 3
- DEFENSAS y Salidas: 3

6.-Trabajos de Control:

- Movimientos básicos de ataque:
- Uke bocabajo y en cuadrupedia (voltear e inmovilizar) Mínimo 5 formas:



- Tori bocarriba, Uke entre piernas de tori (voltear e inmovilizar) Mínimo 5 formas:



- Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar) Mínimo 4 formas:

