

1.-KIHON (Fundamentos):

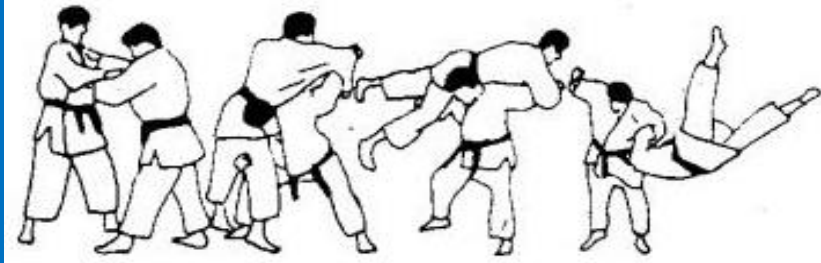
·SHIAI: Competición, combate. ·Reglas de competición.

· **NAGE-NO-KATA:** Te-waza; Koshi-waza.

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

1 KATA-GURUMA. (Rueda por los hombros).

<https://www.youtube.com/watch?v=cnHRh5y8yi4>



TE-WAZA (Técnicas de mano):

2 TOMOE-NAGE. (Proyección en círculo de los dos cuerpos).

<https://www.youtube.com/watch?v=88QWbHvHv6A>



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

3.-EL ATRACO:

·**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.

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: 2
·2ªTéc. de Tori, Uke escapa y Tori realiza Tokui: 2

·Tokui Encadenamiento Téc. N-W: 2
·Uke realiza Tokui de Tori – Defensa: 2
·Uke realiza Tokui de Tori – Contra: 2

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: 2

·Con los 3 TRABAJOS de SUELO: 2
·DEFENSAS y Salidas: 2

6.-Trabajos de Control:

·Movimientos básicos de ataque:
·Uke bocabajo y en cuatrupedia (voltear e inmovilizar) Mínimo 4 formas:



·Tori bocarriba, Uke entre piernas de tori (voltear e inmovilizar) Mínimo 4 formas:



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

