

1.-FUNDAMENTOS JUDO PIE:

·REI (Saludo):



·Ritsu-Rei (Saludo Pie).



·Za-Rei (Saludo rodillas).

·TAI-SABAKI (Desplazamiento circular):



·KUMIKATA (Agarre):



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

1-O-SOTO-GARI

(Gran siega por el exterior):


https://www.youtube.com/watch?v=c-A_nP7mKAc&t=30s

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

2-IPPON-SEOI-NAGE

(Proyección por encima del hombro con una mano):


<https://www.youtube.com/watch?v=FQnOICxo4oI>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

3-UKI-GOSHI

(Cadera flotante):


<https://www.youtube.com/watch?v=bPKwtB4lyOQ>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

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**.

4.-FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

·Movimientos básicos de ataque: ·Uke bocabajo (darle la vuelta e inmovilizar) Mínimo 1 forma:



5.-NE-WAZA (Técnicas de Control):

1-KUZURE-KESA-GATAME (La kesa):


<https://www.youtube.com/watch?v=Q2fb9jaoUFQ>

2-YOKO-SHIHO-GATAME (La mesa):


<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XIVSEQxA>

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):