

1.-KIHON (Fundamentos):

- KAESHI WAZA:** Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario (**Técnicas de contra**), aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.
- NAGE-NO-KATA:** Te-waza; Koshi-waza; Ashi-waza.
- Reglas de competición.**

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

4 SUMI-GAESHI. (Voltear en la esquina).

<https://www.youtube.com/watch?v=5VhduA5xkBA>



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

2 UKI-OTOSHI. (Caída flotante).

<https://www.youtube.com/watch?v=6H5tmncQY4Q>



TE-WAZA (Técnicas de mano):

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.
- Paso 9:** Tori le realiza **Ude-Garami** al brazo de Uke que anteriormente le han hecho Juji-Gatame.
- Paso 10:** Tori coge la muñeca de Uke realizándole **Kote-Gaeshi** y lo levanta en pie llevándolo controlado a Uke.

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: 4
- 2ªTéc. de Tori, Uke escapa y Tori realiza Tokui: 4

- Tokui Encadenamiento Téc. N-W: 4
- Uke realiza Tokui de Tori – Defensa: 4
- Uke realiza Tokui de Tori – Contra: 4

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
- Con los 3 TRABAJOS de SUELO: 4
- COMBINANDO entre Téc. de Katame-Waza: 4
- DEFENSAS y Salidas: 4

6.-Trabajos de Control:

- Movimientos básicos de ataque:
- Uke bocabajo y en cuatrupedia (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 5 formas:

