

1.-FUNDAMENTOS JUDO PIE:

·UCHI-KOMI (Realizar repeticiones de una técnica con un compañero, en estático ó en desplazamiento sin proyectar/tirar):



·KAKARI-GEIKO (Uke ataca y Tori defiende):



· NAGE-NO-KATA - 1er Grupo - Te-Waza: (1.1.Uki-Otoshi 1.2.Seoi-nage).

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

1-TAI-OTOSHI.

(Caída del cuerpo).



<https://www.youtube.com/watch?v=4x6S3Q-Ktv8>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

2-HARAI-GOSHI.

(Barrido con la cadera).



<https://www.youtube.com/watch?v=qTo8HIAAkOo&t=8s>

KOSHI-WAZA (Técnicas de cadera):

3-OKURI-ASHI-HARAI.

(Barrido del pie enviándolo hacia el otro).



<https://www.youtube.com/watch?v=nw1ZdRjrdRI&t=24s>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

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).

4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

·Movimientos básicos de ataque:

·Uke bocarriba y en cuadrupedia (voltear e inmovilizar) Mínimo 3 formas:



·Tori bocarriba, Uke entre piernas de tori (voltear e inmovilizar) Mínimo 3 formas:

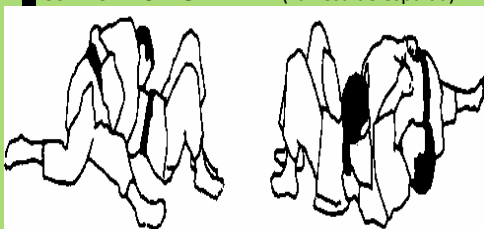


·Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar) Mínimo 2 formas:



5.-NE-WAZA (Técnicas de Control):

1-USHIRO-KESA-GATAME (La kesa de espalda)



<https://www.youtube.com/watch?v=SBapox2M2dE>

2-KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (El enchufe torcido):



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

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):