

1.-KIHON (Fundamentos):

- RENRAKU-WAZA: Técnica de conexión o encadenamiento.
- RENZOKU-WAZA: Ataque continuado ejecutando más de dos técnicas.
- **NAGE-NO-KATA**: Te-waza; Koshi-waza: (2.1. Uki-goshi. 2.2. Harai-goshi. 2.3. Tsurikomi-goshi).

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

1 KO-SOTO-GARI. (Pequeña siega exterior). <https://www.youtube.com/watch?v=jeQ541ScLB4>



2 UCHI-MATA. (Lanzamiento del muslo al interior). <https://www.youtube.com/watch?v=iUpSu5j-bgw&t=26s>



ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

3 HANE-GOSHI. (Rebote con la cadera). https://www.youtube.com/watch?v=M9_7De6A1kk



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**.

· **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.

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: 1
- Tai-Sabaki: 1
- Tokui de Tori, Uke escapa y Tori realiza 2ª Tec: 1
- 2ª Tec. de Tori, Uke escapa y Tori realiza Tokui: 1

- Tokui Encadenamiento Téc. N-W: 1
- Uke realiza Tokui de Tori – Defensa: 1
- Uke realiza Tokui de Tori – Contra: 1

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: 1

- Con los 3 TRABAJOS de SUELO: 1
- DEFENSAS y Salidas: 1

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 3 formas:

