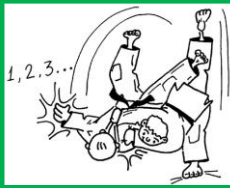


1.-FUNDAMENTOS JUDO PIE:

·NAGE-KOMI (Repeticiones de proyecciones):



·RANDORI (Es la **práctica libre** de todas las técnicas de Judo, respetando los principios básicos de este Deporte y con el objetivo de realizar las técnicas lo más correctamente posible, con la intención clara de derribar (ó controlar en trabajo de Judo suelo):

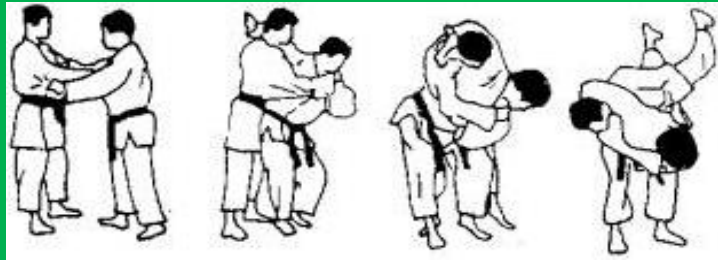


· **NAGE-NO-KATA** - 1er Grupo - Te-Waza: (1.1.Uki-Otoshi 1.2.Seoi-nage 1.3. Kata-guruma).

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

1 KOSHI-GURUMA (Rueda sobre la cadera):

<https://www.youtube.com/watch?v=SU7h6uYH4>



2 TSURIKOMI-GOSHI (Introducción de la cadera y acción de pesca): <https://www.youtube.com/watch?v=M-6A0dKV4>



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**.

4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

Bases de las técnicas de inmovilización: Puntos esenciales de Osaekomi-waza:

a) La fuerza no concentrarla sólo en un punto. **b)** Ante reacciones de uke variar ángulo y anticiparse. **c)** Mayor y eficaz utilización del peso del cuerpo. **d)** Máximo contacto posible de espalda de uke en tatami. **e)** Ejercer fuerza/presión hacia el tatami. **f)** Encoger el cuerpo de uke siempre que sea posible para dispersar su fuerza. **g)** No ejercer la inmovilización con excesiva rigidez; nuestro cuerpo ha de estar preparado para reaccionar ante cualquier movimiento de uke. **h)** Mantener nuestro equilibrio bajando el centro de gravedad o ampliando la base de sustentación.

·Movimientos básicos de ataque:

·Uke bocabajo y en cuadrupedia (voltar e inmovilizar) Mínimo 3 formas:



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



·Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar) Mínimo 3 formas:

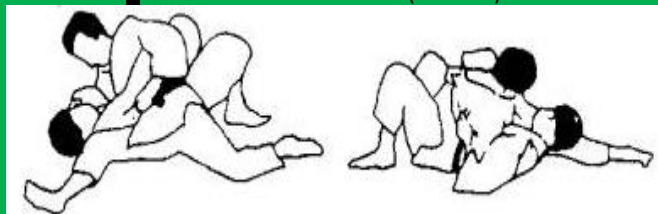


5.- RENRAKU-WAZA (Técnicas de Encadenamiento):

Combinaciones de inmovilizaciones: El candidato demostrará un mínimo de 6 combinaciones entre técnicas de Osaewaza sin perder el control (El reloj).

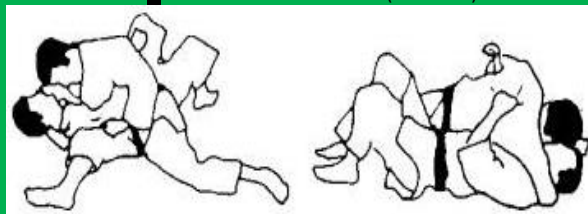
• **EJEMPLO DE COMO ENCADENAR/COMBINAR FACILMENTE Y CON SENTIDO 10 TÉCNICAS DE INMOVILIAZCIÓN:**

1 KUZURE-KESA-GATAME (La kesa):



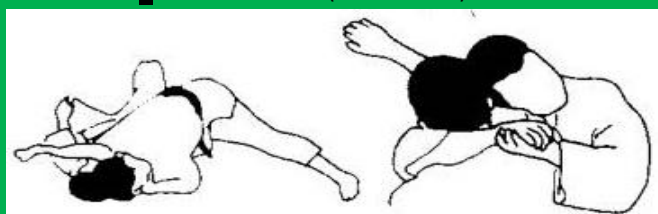
<https://www.youtube.com/watch?v=Q2fb9jaoUfQ>

2 HON-KESA-GATAME (La kesa 2):



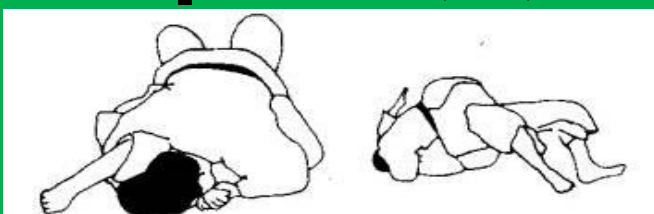
<https://www.youtube.com/watch?v=NDaQuJOFBYk>

3 KATA-GATAME (El bocadillo):



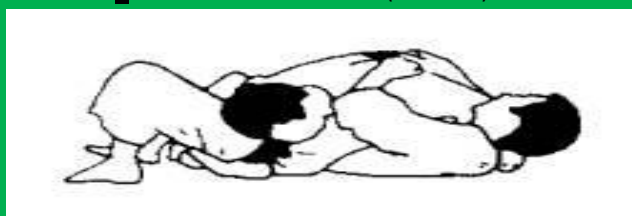
https://www.youtube.com/watch?v=zQR3IOXs0_Q

4 TATE-SHIHO-GATAME (A caballo):



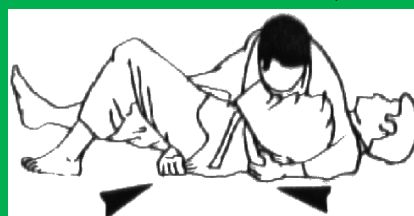
<https://www.youtube.com/watch?v=55-rFm8x53g>

5 YOKO-SHIHO-GATAME (La mesa):



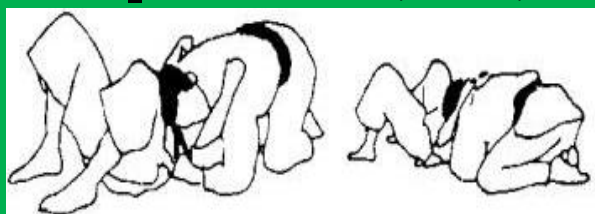
<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XjV5EQxA>

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



<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XjV5EQxA>

7 KAMI-SHIHO-GATAME (El enchufe):



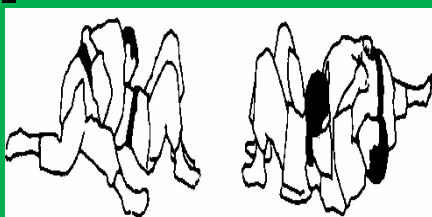
<https://www.youtube.com/watch?v=HfUMjQv0WN8>

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



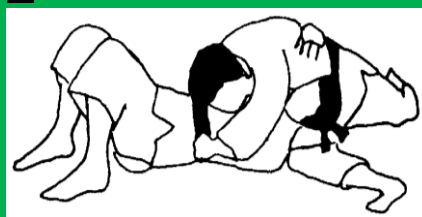
<https://www.youtube.com/watch?v=YUrogQWdwY>

9 USHIRO-KESA-GATAME (La kesa de espalda):



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

10 MAKURA-GESE-GATAME (La almohada):



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

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):