



EXAMEN PARA CINTURÓN VERDE

ALUMNO:

FECHA:

FUNDAMENTOS

- Rei (ritsu-rei y za-rei)
- Ukemis
- Kumi-kata
- Partes de la técnica (kuzushi tsukuri y kake)
- Bases de las inmovilizaciones (Control, puntos de apoyo y movilidad)
- Arbitraje

JUDO-PIE

- | | |
|-------------------|---------------|
| - O-soto-gari | Koshi-guruma |
| - O-uchi-gari | Hiza-guruma |
| - Ippon-seoi-nage | Harai-goshi |
| - O-goshi | De-ashi-barai |
| - Ko-uchi-gari | |

JUDO-SUELO

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| - Hon-kesa-gatame | Kuzure-kami-shio-gatame |
| - Kami-shio-gatame | Kuzure-yoko-shio-gatame |
| - Yoko-shio-gatame | Kata-gatame |
| - Tate-shio-gatame | Ushiro-kesa-gatame |
| - Kuzure-kesa-gatame | |
| Uke a 4 patas (2formas) | |