



EXAMEN PARA CINTURÓN VERDE-AZUL

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
 - Uchi-komi
 - Randori
- | | |
|--|----------------|
| | Nage-komi |
| | tandoku-renshu |

JUDO-PIE

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| - O-soto-gari | Tsuri-komi-goshi |
| - Koshi-guruma | Ko-soto-gari |
| - O-uchi-gari | Hiza-guruma |
| - Ippon-seoi-nage | Harai-goshi |
| - O-goshi | De-ashi-barai |
| - Ko-uchi-gari | Sasae-tsuri-komi-ashi |
| - Morote-seoi-nage | |

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)
Uke entre las piernas (2 formas)