



EXAMEN PARA CINTURÓN 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-komis
- Randori
- Tai-sabaki
- Nage-komis
- Tandoku-renshu
- Sotai-renshu

JUDO-PIE

- O-soto-gari
- Koshi-guruma
- O-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage
- O-goshi
- Ko-uchi-gari
- Morote-seoi-nage
- Ko-soto-gake
- Tsuru-komi-goshi
- Ko-soto-gari
- Hiza-guruma
- Harai-goshi
- De-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Uki-goshi

JUDO-SUELO

- Hon-kesa-gatame
- Kami-shio-gatame
- Yoko-shio-gatame
- Tate-shio-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Uke a 4 patas (2 formas)
- Uke entre las piernas (2 formas)
- Juji-gatame
- Kuzure-kami-shio-gatame
- Kuzure-yoko-shio-gatame
- Kata-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Hadaka-jime