EXAMEN PARA CINTURON AZUL-MARRÓN

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
- Salidas de las inmovilizaciones

Nage-komis
Tandoku-renshu
Sotai-renshu
Sintai

JUDO-PIE

- O-soto-gari
- Koshi-guruma
- O-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage
- O-goshi
- Ko-uchi-gari
- Morote-seoi-nage
- Ko-soto-gake

Tsuri-komi-goshi
Ko-soto-gari
Hiza-guruma
Harai-goshi
De-ashi-barai
Sasae-tsuri-komi-ashi
Uki-goshi
Okuri-ashi-barai

JUDO-SUELO

- Hon-kesa-gatame
- Kami-shio-gatame
- Yoko-shio-gatame
- Tate-shio-gatame
- Kuzure-kesa-gatame

Kuzure-kami-shio-gatame
Kuzure-yoko-shio-gatame
Kata-gatame
Ushiro-kesa-gatame

Uke a 4 patas (2formas)
Uke entre las piernas (2 formas)
Juji-gatame
Ude-garami

Hadaka-jime
Gyaku-juji-jime