



EXAMEN PARA CINTURON 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 Nage-komis
- Uchi-komis Tandoku-renshu
- Randori Sotai-renshu
- Tai-sabaki Sintai
- Salidas de las inmovilizaciones

JUDO-PIE

- O-soto-gari Tsuru-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-tsuru-komi-ashi
- Morote-seoi-nage Uki-goshi
- Ko-soto-gake Okuri-ashi-barai
- Uki-otoshi Uchi-mata

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)
- Juji-gatame Hadaka-jime
- Ude-garami Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime Nani-juji-jime