



EXAMEN PARA CINTURÓN NARANJA-VERDE

ALUMNO:

FECHA:

FUNDAMENTOS

- Atarse el cinturón
- 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)

JUDO-PIE

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

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