

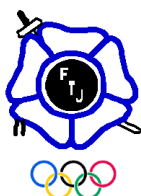
EXAMEN DE 3º KYU (VERDE)

NOMBRE Y APELLIDOS:
EDAD:

FECHA:

KIHON (Fundamentos)

- SHISEI (Postura)
 - SIKO DACHI (Postura del Jinete)
 - KIBA DACHI (Postura de piernas abiertas y rodillas hacia el interior)
- KIAI- (Representación de la energía interior a través del grito)
 - Desarrollo sobre diferentes trabajos, atemi waza , uke waza, nage waza....
- NIVELES DE ATAQUE, JODAN, CHUDAN, GEDAN.
 - Desarrollo de trabajo de Atemis, tanto Te Waza como Geri Waza
- UKEMIS (Caidas)
 - Desarrollo defensa/ Escape ante ataque.
- ARMAS NATURALES
 - Desarrollo de todas las Armas Naturales con aplicación de Atemi.
- ENCADENAMIENTOS DE TÉCNICAS DE IGUAL VERTIENTE.
 - Desarrollo sobre Atemi Waza, Nage Waza y Katame Waza.



ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

TATE TSUKI (Golpe puño frontal)



HAITO UCHI (Golpe con canto interno de la mano)



SHUTO UCHI (Golpe con el canto externo de la mano)



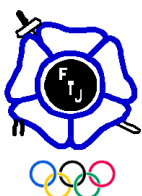
TEISHO UCHI (Golpe con la base de la palma de la mano)



USHIRO GERI (Patada hacia atrás)



KAKATO GERI (Patada con el talón del pie)

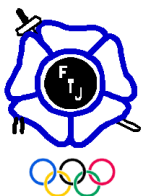


UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

UDE UKE (Bloqueo con el antebrazo)

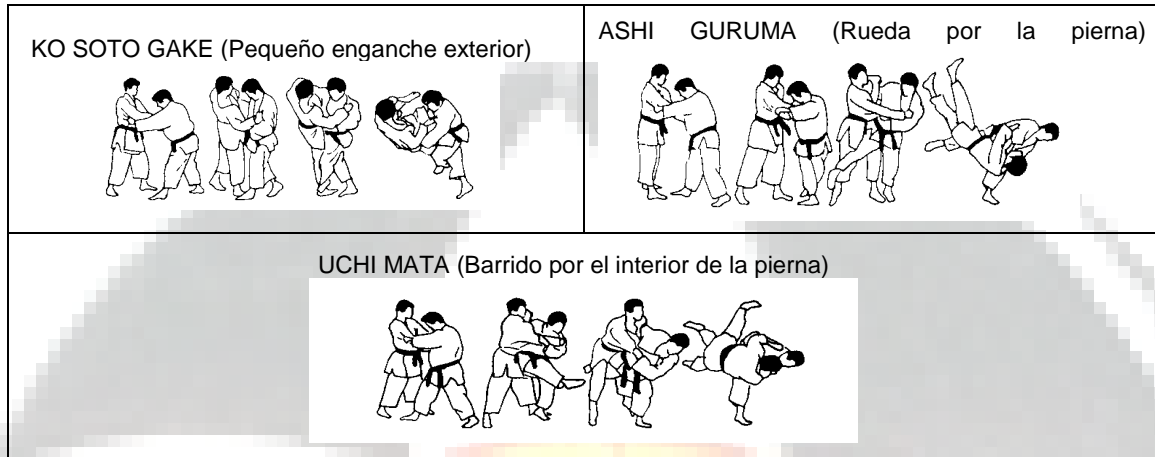


OBSERVACIONES:



NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

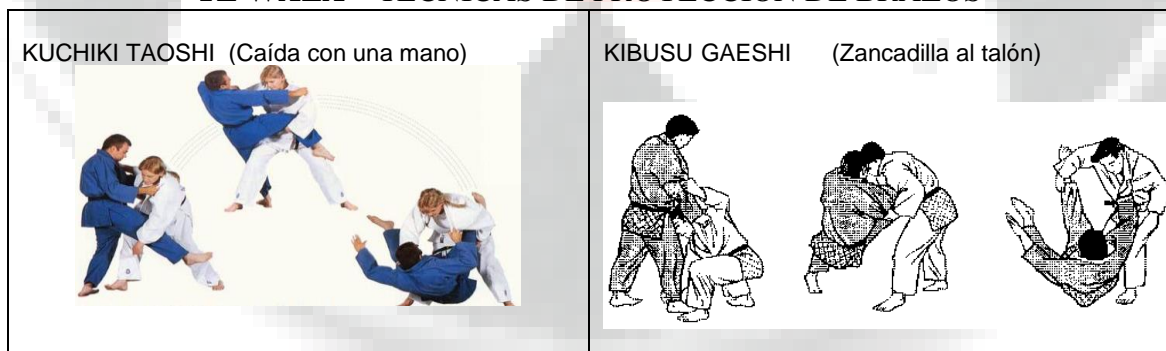
ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS



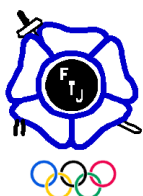
KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA



TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS



OBSERVACIONES



KIHON (NE WAZA)-FUNDAMENTOS DE SUELO

- SHIME WAZA (Técnicas de estrangulación y sus bases)

Existen tres tipos de estrangulaciones:

- Las sanguíneas, que se consiguen por presión sobre las venas carótidas.
- Las respiratorias, por presión sobre la tráquea.
- Las nerviosas, son aquellas que comprimen algún nervio.

- Base de las estrangulaciones.

- a) Debemos de controlar la movilidad del UKE
- b) Que nuestras manos entren con profundidad a la estrangulación.
- c) La aplicación de la fuerza a emplear debe ser la correcta

KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

SHIME WAZA – TÉCNICAS DE ESTRANGULAR

KATA JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas opuestas con control del hombro)



NAMI JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas hacia abajo)

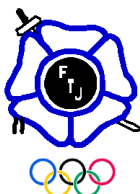


GYAKU JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas hacia arriba)



OBSEVACIONES:



KANSETSU WAZA (TÉNICAS DE LUXACIÓN)

NIKYO (2º principio rotación de la muñeca)



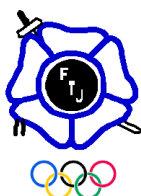
SANKYO (3º principio rotación interior de la muñeca)



KUZURE KOTE GAESHI (Variación de torsión exterior de muñeca)



KANUKKI GATAME (Control del cangrejo)



KATA

KATAMEJITSU NO KATA

(DEFENSA POR CONTROL EN 360º)

UKE- EST. DER. AMENAZA PUÑO

UKE- EST. IZQ. AMENAZA PUÑO

UKE- PRESA MANO DERECHA

UKE- PRESA MANO IZQUIERDA

UKE- PRESA 2 MANOS ESPALDA

UKE- PRESA 2 MANOS ESPALDA

UKE- PRESA LATERAL MANO DER

UKE- PRESA LATERAL MANO IZQ

TORI- KOTE GAESHI

TORI- WAKI GATAME

TORI- NIKYO (LIBRE)

TORI- NIKYO (LIBRE)

TORI- IKKIO

TORI- KOTE GAESHI

TORI- HARA GATAME

TORI- YONKIO

NAGE JITSU NO KATA

(DEFENSA POR PROYECCIÓN)

UKE- EST. 2 MANOS EMPUJANDO

UKE- EST. MANO DER. EMPUJANDO

UKE- PRESA SOLAPA IZQ. ATRAYENDO

UKE- PRESA 2 MANOS ATRAYENDO

UKE- PRESA LATERAL DE TRONCO

UKE- MIGI HADAKA JIME

UKE- PRESA TRONCO 2 BRAZOS

UKE- PRESA LAT. IZQ. CUELLO BRAZO

TORI- TSURI KOMI GOSHI

TORI- TAI OTOSHI

TORI- O SOTO OTOSHI

TORI- KO SOTO GAKE

TORI- O GOSHI

TORI- O SOTO OTOSHI

TORI- IPPON SEOI NAGE

TORI- SUKUI NAGE

OBSERVACIONES:

