

EXAMEN DE 1º KYU (MARRÓN)

MENORES DE 12 AÑOS

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

KIHON: (Fundamentos)

Sistema de entrenamiento técnico

- RENZOKU WAZA (Encadenamientos de técnicas)

Es el trabajo de entrar dos o más veces la misma técnica ante la reacción de UKE por escapar de ella o defenderla. Entrenar las combinaciones de las técnicas ante un ataque fallido de TORI o de UKE. Se puede realizar combinaciones de técnicas con otra en el mismo sentido de desequilibrio o sentido contrario.

Por ejemplo:

De TAI OTOSHI pasamos a TAI OTOSHI.

De HARAI GOSHI pasamos a SUKUI NAGE.

De O UCHI GARI pasamos a TAI OTOSHI.

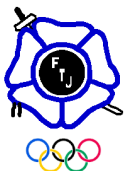
- KAESHI WAZA

Es la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario (técnica de contra), aprovechando su impulso y desequilibrio en ataque.

- CHIKARA NO OYO

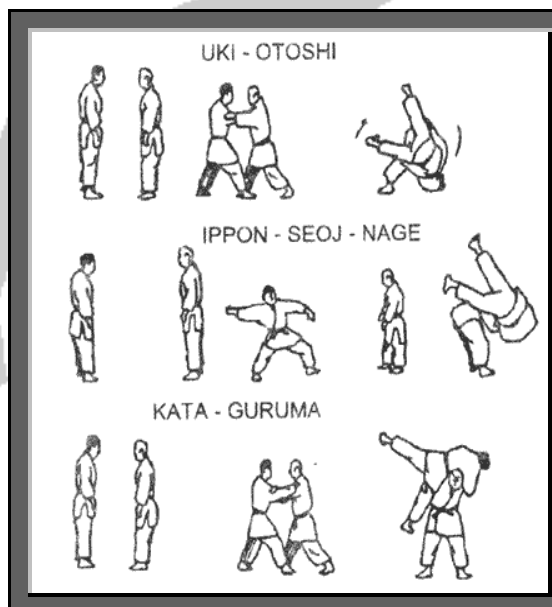
Es la utilización de la fuerza, la aplicación en Judo del principio de la no resistencia, es decir, servirse de la fuerza del rival para vencerle. Desarrollo de esta idea.

- Conocimientos generales de la HISTORIA DEL **DOJO ATIS TIRMA** (Fecha de creación, Nombre del Fundador, Tokui Waza del Fundador, datos generales, etc....).



- Realización de los tres primeros grupos del **NAGE NO KATA**:
"TE WAZA", "KOSHI WAZA" y "ASHI WAZA"

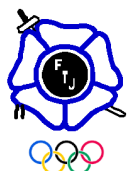
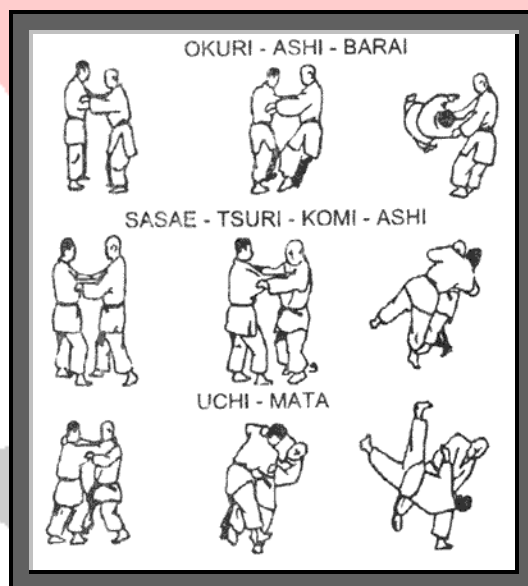
TE WAZA



KOSHI WAZA



ASHI WAZA



TACHI WAZA- TÉCNICAS DE POSICIÓN EN PIE

NAGE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

ASHI WAZA - TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS

OSOTO GARI (Gran siega exterior)



TANI OTOSHI (Caída al Valle)



TE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZO

MOROTE GARI (Siega con dos manos)



SUMI OTOSHI (Caída en Diagonal)



MAE SUTEMI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE SACRIFICIO HACIA ATRAS

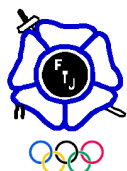
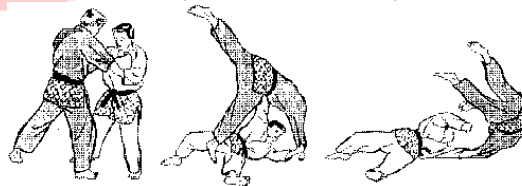
TOMOE NAGE (Lanzamiento en círculo)



SUMI GAESHI (Volteo en diagonal con ayuda de la pierna)



UKI WAZA (Técnica flotante)



NE WAZA- TÉCNICAS DE SUELO

OSAE WAZA –TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

- Tori realizará **3 combinaciones** de formas de dar la vuelta boca bajo Uke realizando 1 combinacion de **2 técnicas** de osae waza
- Tori realizará **3 combinaciones** de formas de dar la vuelta Uke en cuadrupedia, realizando 1 combinación de **2 técnicas** de osae waza.
- Tori realizará **3 formas** de soltarse estando dentro de las piernas de Uke.
- Tori realizará **3 formas** diferentes de soltarse cuando Uke le esta sujetando una pierna.

OBSERVACIONES:

