

# EXAMEN DE 2º KYU (AZUL)

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

**KIHON-** (Fundamentos)

## Sistema de entrenamiento técnico

- RENRAKU WAZA (Combinaciones)

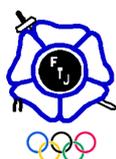
Es la forma de combinar diferentes técnicas ante la reacción de UKE, ya sea técnicas de judo pie con otras de judo pie o con técnicas de judo suelo, o técnicas de judo suelo con técnicas de judo suelo.

- Conocimiento generales sobre la **HISTORIA DEL JUDO**.

- Desarrollo del primer y segundo grupo del **NAGE NO KATA**, "TE WAZA Y KOSHI WAZA"

## TE WAZA

## KOSHI WAZA

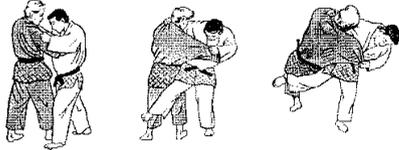


# TACHI WAZA- TÉCNICAS EN POSICIÓN DE PIE

## NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

### ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS

O SOTO GURUMA (Gran rueda exterior)



O GURUMA (Gran rueda por el muslo)



HARAI TSURI KOMI ASHI (Barrido del pie levantando y pescando)



### KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA

TSURIKOMI GOSHI (Proyección de cadera con acción de pesca)

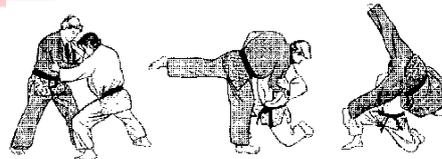


### TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS

SUKUI NAGUE (Lanzamiento en cuchara)



UKI OTOSHI (Derribo flotante)



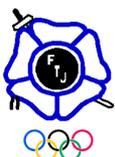
KATA GURUMA (Rueda por los hombros)



SEOI OTOSHI (Derribo por el hombro con rodilla al suelo)



OBSERVACIONES:



## KIHON (NE WAZA) - FUNDAMENTOS DE SUELO

### Definición y base de las luxaciones.

-

- KANSETSU WAZA (Luxaciones de las articulaciones)

Una luxación es todo control o presión que ejercemos sobre el brazo (codo) de nuestro adversario, obligándole a abandonar. Este control se puede ejercer con el brazo, la axila, las manos, las piernas e incluso el vientre de TORI. Las únicas luxaciones que admite el reglamento son al codo estando prohibidas las realizadas al hombro, muñeca y piernas.

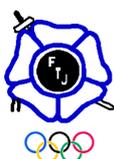
- Base de las luxaciones.

Para que una (KANSETSU WAZA) sea efectiva deben concurrir los siguientes factores:

- a) Que haya un buen control sobre el brazo a luxar, y que nuestra posición sea estable para poder movernos con libertad.
- b) La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, el codo, y la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener la medida adecuada.
- c) Se debe aplicar la fuerza necesaria para luxar el codo.

- Defensa de las luxaciones.

- a) a) Se debe trabajar con los brazos semi-encogidos, para evitar la acción de control del oponente.
- b) b) Una vez cogida una luxación es muy difícil romperla y sólo se puede conseguir si se gira hacia el punto que sea más débil el control sobre el brazo.
- c) c) Para poder librarnos de una luxación podemos hacer uso del brazo libre y de las piernas, según sea la luxación.



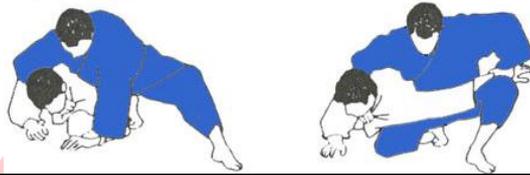
# KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

## KANSETSU WAZA – TÉCNICAS DE LUXACIÓN

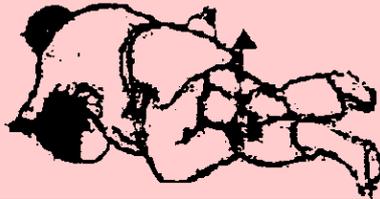
**UDE HISHIGUI JUJI GATAME** (Luxación del codo en cruz)



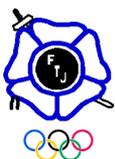
**UDE HISHIGUI HARA GATAME** (Control del codo con el centro)



**UDE HISHIGUI ASHI GATAME** (Control del codo con la pierna)



**UDE HISHIGUI TE GATAME** (Control del codo con un brazo)



# KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

## SHIME WAZA – TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN

**HADAKA JIME** (Estrangulación mano desnuda)



**KATAHA JIME** (Estrangulación controlando el hombro)



**OKURI ERI JIME** (Estrangulación deslizando solapa)



OBSERVACIONES:

