

# EXAMEN 4º KYU(NARANJA)

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

## **KIHON** (Fundamentos)

➤ **TANDOKU RENSHU** (Estudio solo)

Entrenamiento que consiste en hacer repeticiones de una técnica sin compañero, para adquirir coordinación, velocidad y automatismo.

➤ **SOTAI RENSHU** (Estudio con compañero)

Estudio de técnicas con compañero, parado o en desplazamiento, con el fin de perfeccionar las técnicas y corregir fallos. UKE no ofrece resistencia.

➤ **UCHI KOMI** (Entrada, repeticiones de un movimiento)

Consiste en hacer entradas y salidas de una determinada técnica a un compañero, ya sea en estático o en movimiento para coger habilidad, velocidad, potencia y resistencia.

➤ **YAKU SOKU GUEYKO** (Estudio en desplazamiento proyectado)

➤ **TAI (POSICIÓN)**

- SEIZA (Sentado De Rodillas)
- AMZA (Sentado en con las piernas semi-recogidas)
- KIOGA (Acostado boca arriba)
- CUADRUPEDIA O SIHO (Posición a cuatro patas apoyando los codos)

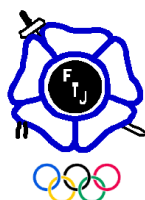
➤ **HAPO NO TAI SABAHI** (Desplazamiento del cuerpo en las ocho direcciones)

➤ **ZONAS DEL TATAMI:**

- SHIMOZA (Lugar donde se realiza el saludo)
- KAMIZA (Lugar donde se encuentra el Shomen)
- JOSEKI (Lugar a la izquierda del Shomen)
- SHIMOSEKI (Lugar frente a Joseki)

➤ **UKMI WAZA** (Técnicas de Caídas)

- ZEMPO KAITEN UKEMI (Caída volando hacia delante)
- HONZO MAWARI UKEMI (Caída rodando hacia detrás)



# **NAGE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**

## **ASHI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNA**

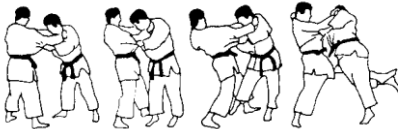
**KO SOTO GARI** (Pequeña siega exterior)



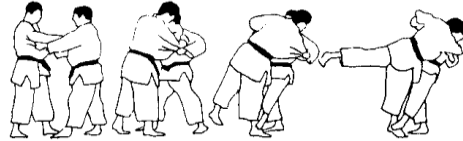
**KO UCHI GARI** (Pequeña siega interior)



**O-UCHI-GARI** (Gran siega interior)



**SASAE TSURI KOMI ASHI** (Levantarse y tirar bloqueando el pie)



**OKURI ASHI HARAI** (Barrido lateral deslizando los pies)

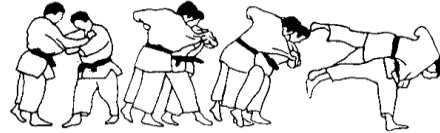


## **KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN CON LA CADERA**

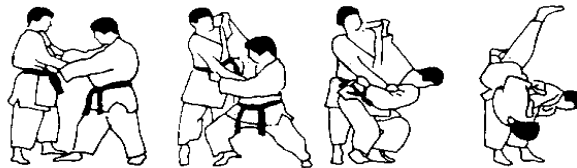
**KOSHI GURUMA** (Rueda sobre la cadera)



**HARAI GOSHI** (Barrido por la cadera)

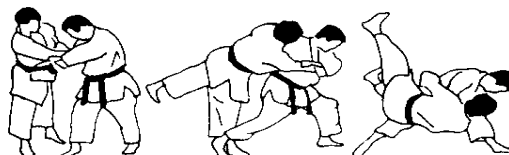


**TSURI KOMI GOSHI** (Levantarse "pescando" y tirar por giro de cadera)

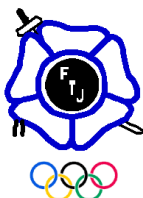


## **TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS**

**TAI OTOSHI** (Derribo del cuerpo)



OBSERVACIONES:



## KIHON (NE WAZA)- FUNDAMENTOS DE SUELO

### Movimiento básico de defensa:

- Realización de salidas de inmobilizaciones utilizando la Gamba y el Puente.

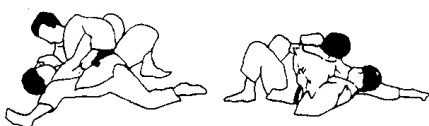
### Principio salida de las inmobilizaciones.

- - Buscar el punto débil de UKE y concentrarnos en él.
- - Hacer movimientos rápidos para evitar que fije sus agarres o debilitarlos.
- - Movernos y girar en un sentido y cuando nos contrarreste girar en sentido contrario.
- - Hacer el puente o la "gamba"
- - Intentar separarnos empujando con las manos y girarnos cuando lo hallamos conseguido.

## **KATAME WAZA- TÉCNICA DE CONTROL**

### OSAE WAZA – TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

KUZURE KESA GATAME (Variación de control en diagonal)



KUZURE KAMI SHIHO GATAME (Variante del control superior por 4 direcciones)



KUZURE YOKO SHIHO GATAME (Variante de control lateral por 4 puntos)



KUZURE TATE SHIHO GATAME (Variante de control a caballo por 4 puntos)



USHIRO KESA GATAME (Control en bandolera de espalda)



MAKURA KESA GATAME (Control en bandolera en forma de almohada)



OBSERVACIONES:

