

EXAMEN DE 1º KYU (MARRÓN)

NOMBRE Y APELLIDOS:
EDAD:

FECHA:

KIHON (Fundamentos)

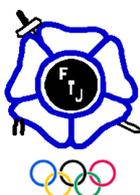
- YAKUSOKU GEIKO (Estudio en desplazamiento)

Definición, desarrollo, e importancia de este trabajo para la buena ejecución de la técnica.

- PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO

Desarrollo, y exposición de ejemplos.

- TRABAJO DE KYUSHO, con aplicación de Atemis, Appaku Ryu Waza y Gyoku Ryu Waza, sobre diferentes ataques.
- DESARROLLO DE UN TRABAJO CON ARMAS BLACAS Y OBJETOS CONTUNDENTES.



ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

URA TSUKI (Directo del revés)



AGE TSUKI (Ascendente circular)



MAWASHI TSUKI (Puño circular)



URA MAWASHI GERI (Patada circular del revés)



USHIRO URA/ YOKO/ KAKATO GERI (Patadas en giro)



- Trabajo de acción reacción – tren superior
- Trabajo de acción reacción – tren inferior

UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

MIKAZUKI GERI UKE (Bloqueo con el pie en semicírculo)

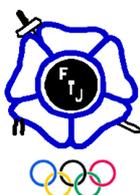


ASHIBO UKE (Bloqueo bajo con la tibia)



- Encadenamiento de UKE WAZA aplicando respuesta por Atemis

OBSERVACIONES:

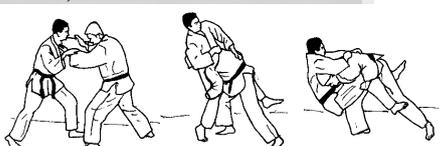


NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

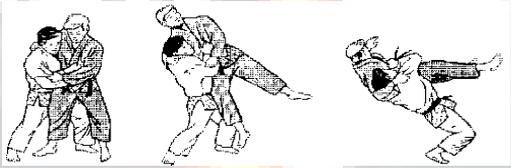
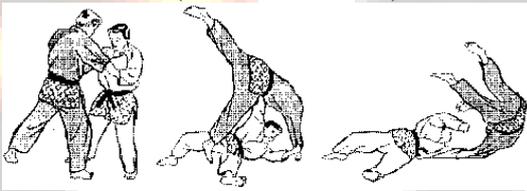
ASHI WAZA - TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>OSOTO GARI (Gran siega exterior)</p>  | <p>TANI OTOSHI (Caída al Valle)</p>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

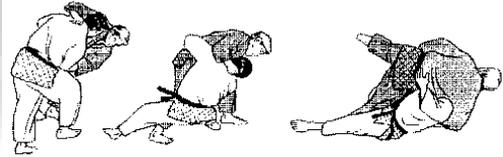
TE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZO

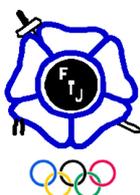
| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>MOROTE GARI (Siega con dos manos)</p>  | <p>SUMI OTOSHI (Caída en Diagonal)</p>  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

MAE SUTEMI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE SACRIFICIO HACIA ATRAS

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TOMOE NAGE (Lanzamiento en círculo)</p>  | <p>URA NAGE (Lanzamiento hacia atrás por encima del hombro)</p>  |
| <p>SUMI GAESHI (Volteo en diagonal con ayuda de la pierna)</p>  | <p>UKI WAZA (Técnica flotante)</p>  |

YOKO SUTEMI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE SACRIFICIO LATERAL

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>YOKO GAKE (Enganche lateral)</p>  | <p>YOKO GURUMA (Rueda lateral)</p>  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

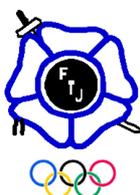


IRIMI NAGE (Proyección directa)



- Aplicar RENRAKU HENKA WAZA, pie- pie, pie – suelo, suelo - suelo

OBSERVACIONES:



KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN)

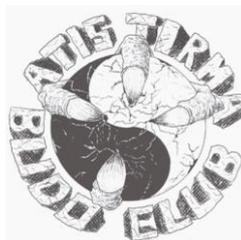
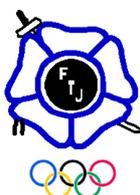
KANSETSU WAZA- TÉCNICAS DE LUXAR

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>UDE HISHIGUI UDE GATAME (Luxación brazo estirado, aplastando el codo)</p>  | <p>UDE HISHIGUI HIZA GATAME (Luxación sobre el codo con rodilla)</p>  |
| <p>UDE HISHIGI UDE GARAMI (Luxación enrollando el brazo)</p>  | <p>UDE HISHIGUI WAKI GATAME (luxación del codo con la axila)</p>  |

SHIME WAZA – TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>RYOTE JIME (Estrangulación 2manos)</p>  | <p>SODE GURUMA JIME (Estrangulación enrollando las mangas)</p>  |
| <p>KATATE JIME (Estrangulación mano libre)</p>  | <p>SANKAKU JIME (Estrangulación en triángulo)</p>  |

OBSERVACIONES:



KATA

NAGE JITSU NO KATA

(DEFENSA POR PROYECCIÓN)

| | |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| UKE - EST. 2 MANOS EMPUJANDO | TORI - TSURI KOMI GOSHI |
| UKE - EST. MANO DER. EMPUJANDO | TORI - TAI OTOSHI |
| UKE - PRESA SOLAPA IZQ. ATRAYENDO | TORI - O SOTO OTOSHI |
| UKE - PRESA 2 MANOS ATRAYENDO | TORI - KO SOTO GAKE |
| UKE - PRESA LATERAL DE TRONCO | TORI - O GOSHI |
| UKE - MIGI HADAKA JIME | TORI - O SOTO OTOSHI |
| UKE - PRESA TRONCO 2 BRAZOS | TORI - IPPON SEOI NAGE |
| UKE - PRESA LAT. IZQ. CUELLO BRAZO | TORI - SUKUI NAGE |

OBSERVACIONES:

