

EXAMEN DE 2º KYU (AZUL)

NOMBRE Y APELLIDOS:
EDAD:

FECHA:

KIHON (Fundamentos)

➤ KIUSHO (Puntos Vitales)

Punto vital es aquella zona o parte del cuerpo humano que golpeada con violencia, o aplicando sobre ella una presión o estrangulamiento, puede producir dolor, hemorragia, traumatismo interno, fractura, parálisis, desvanecimiento, parada respiratoria, síncope o incluso la muerte.

Se puede apreciar que los más importantes están situados en la línea del eje del cuerpo humano, tanto por el frente como por su espalda.

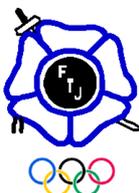
Algunos de estos puntos son muy sensibles, pudiéndose aplicar sobre ellos presiones o pellizcos de una forma sencilla, y obteniendo unos extraordinarios resultados de una forma inmediata.

Sobre otros, sea necesario la aplicación de un atemi para poder obtener resultados eficaces.

En cualquier caso el conocimiento de los mismos es necesario para evitar producir daños no deseados, y para estar en condiciones de poder causar de una forma eficaz, el daño preciso que cada situación aconseje.

Para su estudio, ver anexo exámen.

- Bases del KANSETSU WAZA, SHIME WAZA hime Waza y Osae Waza.
- Combinaciones de técnicas en distinta vertiente



ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

KAGI TSUKI (Directo en garfio)



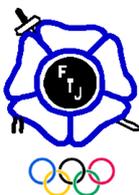
TETSUI UCHI (Golpe de puño martillo)



MIKAZUKI GERI (Patada semicircular con la planta del pie)



- Combinación tren superior – tren inferior (mínimo 3 técnicas, máximo 5)
- Combinación tren inferior – tren superior (mínimo 3 técnicas, máximo 5)



UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

MOROTE UKE (Doble defensa con el brazo)

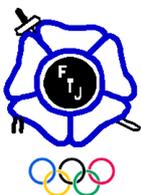


JUJI UKE (Bloqueo en cruz)



- Encadenamiento de UKE WAZA aplicado sobre distintos ataques seguidos

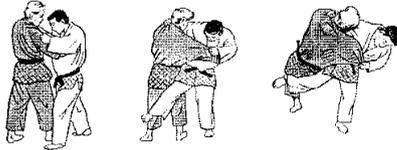
OBSERVACIONES:



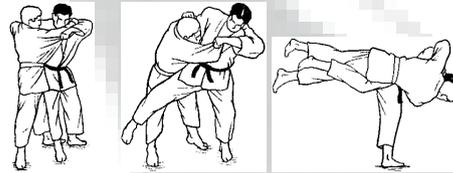
NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

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)

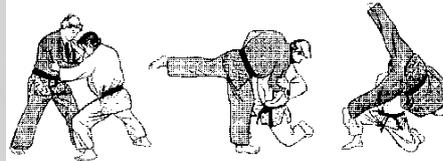


TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS

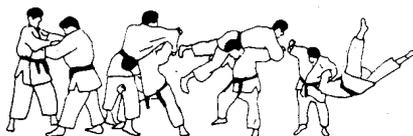
SUKUI NAGUE (Lanzamiento en cuchara)



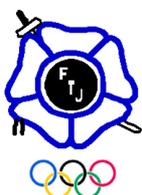
UKI OTOSHI (Derribo flotante)



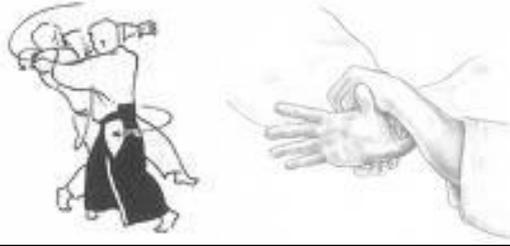
KATA GURUMA (Rueda por los hombros)



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

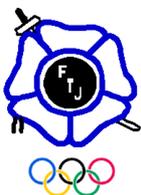


SHIHO NAGE (Proyección en cuatro direcciones)



- Aplicar RENRAKU HENKA WAZA, pie- pie

OBSERVACIONES:



KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN)

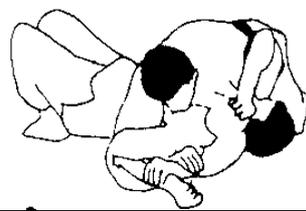
KATA UDE KANSETSU
(Luxación del codo con el hombro)



JUJI GATAME
(Luxación del brazo en cruz)

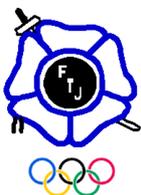


UDE GARAMI
(Luxación enrollando el brazo)



- Combinaciones pie –pie, pie – suelo, suelo – pie (mínimo 3, máximo 5)

OBSEVACIONES:

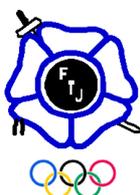


SHIME WAZA – TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN

<p>HADAKA JIME (Estrangulación manos desnudas)</p> 	<p>OKURI ERI JIME (Estrangulación con solapas deslizando)</p> 
<p>KATA HA JIME (Estrangulación con solapa controlando el hombro)</p> 	

NE WAZA – TÉCNICAS DE SUELO

- Diferentes formas de entrar a OSAE WAZA
- Diferentes formas de entrar a SHIME WAZA
- Diferentes formas de entrar a KANSETSU WAZA



KATA

OMOTE JITSU NO KATA

(ACTIVACIÓN DE ESTIMULOS)

UKE- MIGI ZENKUTSU DACHI
TORI- HIDARI NAGASHI UKE, GYAKU TSUKI
UKE- HIDARI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI NAGASHI UKE, GYAKU TSUKI
UKE- MIGI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI USHIRO KIRI OTOSHI
UKE- HIDARI ZENKUTSU DACHI
TORI- HIDARI USHIRO KIRI OTOSHI
UKE- MIGI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI HADAKA JIME
UKE- HIDARI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI OKURI ERI JIME
UKE- MIGI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI O SOTO OTOSHI
UKE- HIDARI ZENKUTSU DACHI
TORI- MIGI KO SOTO GAKE

UDE ATE JITSU NO KATA

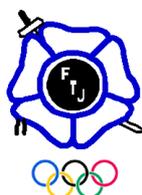
(DEFENSA POR PROYECCIÓN CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE BRAZO)

UKE- MIGI OI TSUKI
- **TORI-** O SOTO OTOCHI

UKE- MIGI GYAKU TSUKI
- **TORI-** O UCHI GARI

UKE- MIGI MAWASHI TSUKI AVANZANDO
- **TORI-** TAI OTOSH

UKE- HID MAWASHI TSUKI AVANZANDO TSUGI ASHI
- **TORI-** O GOSHI



UKE- MIGI TETSUI AVANZANDO

- **TORI-** USHIRO KIRI OTOSHI

UKE- MIGI SHUTO AVANZANDO

- **TORI-** SEOI NAGE

UKE- MIGI URAKEN AVANZANDO

- **TORI-** KO SOTO GARI

UKE- MIGI AGE TUSIKI EN TSUGI ASHI

- **TORI-** KOSHI GURUMA

OBSERVACIONES:

