

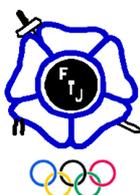
# EXAMEN DE 3º KYU (VERDE)

NOMBRE Y APELLIDOS:  
EDAD:

FECHA:

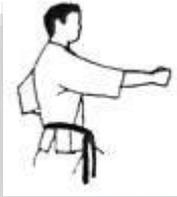
## **KIHON** (Fundamentos)

- SHISEI (Postura)
  - SIKO DACHI (Postura del Jinete)
  - KIBA DACHI (Postura de piernas abiertas y rodillas hacia el interior)
- KIAI- (Representación de la energía interior a través del grito)
  - Desarrollo sobre diferentes trabajos, atemi waza , uke waza, nage waza....
- NIVELES DE ATAQUE, JODAN, CHUDAN, GEDAN.
  - Desarrollo de trabajo de Atemis, tanto Te Waza como Geri Waza
- UKEMIS (Caidas)
  - Desarrollo defensa/ Escape ante ataque.
- ARMAS NATURALES
  - Desarrollo de todas las Armas Naturales con aplicación de Atemi.
- ENCADENAMIENTOS DE TÉCNICAS DE IGUAL VERTIENTE.
  - Desarrollo sobre Atemi Waza, Nage Waza y Katame Waza.



## ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

**TATE TSUKI** (Golpe puño frontal)



**HAITO UCHI** (Golpe con canto interno de la mano)



**SHUTO UCHI** (Golpe con el canto externo de la mano)



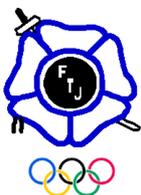
**TEISHO UCHI** (Golpe con la base de la palma de la mano)



**USHIRO GERI** (Patada hacia atrás)



**KAKATO GERI** (Patada con el talón del pie)

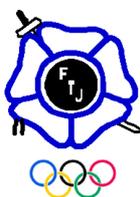


## UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

**UDE UKE** (Bloqueo con el antebrazo)



OBSERVACIONES:



# **NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN**

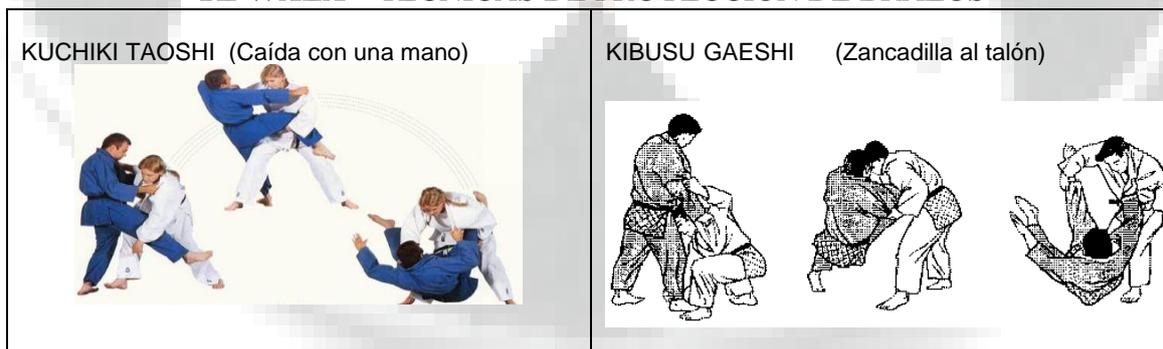
## **ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS**



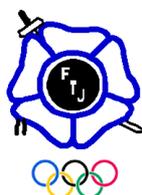
## **KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA**



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



OBSERVACIONES



## KIHON (NE WAZA)-FUNDAMENTOS DE SUELO

- SHIME WAZA (Técnicas de estrangulación y sus bases)

Existen tres tipos de estrangulaciones:

- Las sanguíneas, que se consiguen por presión sobre las venas carótidas.
- Las respiratorias, por presión sobre la tráquea.
- Las nerviosas, son aquellas que comprimen algún nervio.

- Base de las estrangulaciones.

- a) Debemos de controlar la movilidad del UKE
- b) Que nuestras manos entren con profundidad a la estrangulación.
- c) La aplicación de la fuerza a emplear debe ser la correcta

## KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

### SHIME WAZA – TÉCNICAS DE ESTRANGULAR

#### KATA JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas opuestas con control del hombro)



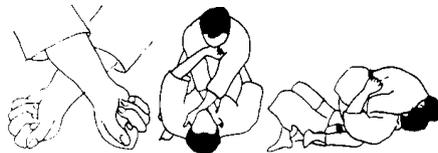
#### NAMI JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas hacia abajo)

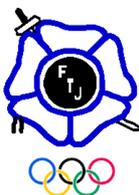


#### GYAKU JUJI JIME

(Estrangulación con las manos cruzadas, palmas hacia arriba)



OBSEVACIONES:



## KANSETSU WAZA (TÉNICAS DE LUXACIÓN)

**NIKYO** (2º principio rotación de la muñeca)



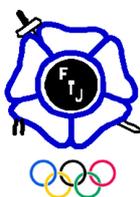
**SANKYO** (3º principio rotación interior de la muñeca)



**KUZURE KOTE GAESHI** (Variación de torsión exterior de muñeca)



**KANUKKI GATAME** (Control del cangrejo)



# KATA

## KATAMEJITSU NO KATA

(DEFENSA POR CONTROL EN 360º)

**UKE-** EST. DER. AMENAZA PUÑO

**UKE-** EST. IZQ. AMENAZA PUÑO

**UKE-** PRESA MANO DERECHA

**UKE-** PRESA MANO IZQUIERDA

**UKE-** PRESA 2 MANOS ESPALDA

**UKE-** PRESA 2 MANOS ESPALDA

**UKE-** PRESA LATERAL MANO DER

**UKE-** PRESA LATERAL MANO IZQ

**TORI-** KOTE GAESHI

**TORI-** WAKI GATAME

**TORI-** NIKYO (LIBRE)

**TORI-** NIKYO (LIBRE)

**TORI-** IKKIO

**TORI-** KOTE GAESHI

**TORI-** HARA GATAME

**TORI-** YONKIO

## NAGE JITSU NO KATA

(DEFENSA POR PROYECCIÓN)

**UKE-** EST. 2 MANOS EMPUJANDO

**UKE-** EST. MANO DER. EMPUJANDO

**UKE-** PRESA SOLAPA IZQ. ATRAYENDO

**UKE-** PRESA 2 MANOS ATRAYENDO

**UKE-** PRESA LATERAL DE TRONCO

**UKE-** MIGI HADAKA JIME

**UKE-** PRESA TRONCO 2 BRAZOS

**UKE-** PRESA LAT. IZQ. CUELLO BRAZO

**TORI-** TSURI KOMI GOSHI

**TORI-** TAI OTOSHI

**TORI-** O SOTO OTOSHI

**TORI-** KO SOTO GAKE

**TORI-** O GOSHI

**TORI-** O SOTO OTOSHI

**TORI-** IPPON SEOI NAGE

**TORI-** SUKUI NAGE

OBSERVACIONES:

