

EXAMEN DE 4º KYU (NARANJA)

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

FECHA:

KIHON (Fundamentos)

- SHISEI (Postura)
 - NEKO ASHI DACHI (Postura de Gato)
 - KOKUTSU DACHI (Postura Defensiva)
 - TAKA KIOSHI NO KAMAE (Postura de Rodilla en alto)
 - AMZA (Sentado con piernas semi estiradas)
 - KYOGA (Acostado boca arriba)
 - SHIHO O CUADRUPEDIA (A cuatro patas)

- SHINTAI CON APLICACIÓN POR ATEMI (Desplazamiento)
 - AYUMI-ASHI CON ATEMI DIRECTO (Desplazamiento normal)
 - TSUGUI-ASHI CON ATEMI CIRCULAR (Desplazamiento sin sobrepasar un pie al otro)

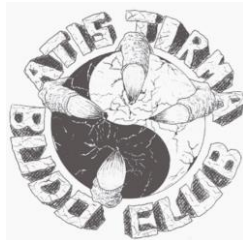
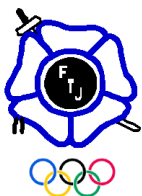
- TAI-SABAKI (Movimiento del cuerpo. Desplazamiento en 360º con aplicación de atemis)

- UKEMI (Caída)
 - USHIRO MAWARI UKEMI (Caída de espalda rodando)
 - YOKO MAWARI UKEMI (Caída lateral rodando)
 - ZEMPO KAITEN UKEMI (Caída hacia delante volando)
 - TRABAJO DE UKEMIS CON RESPUESTA. (Cualquier Ukemi de este grado o del anterior)


-

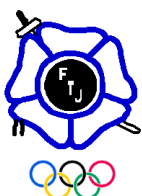
-

- REALIZARA TRABAJO SOBRE: HILERA DE COMBATE Y TRIANGULO DE COMBATE



ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

<p>URAKEN (Golpe puño con nudillos principales)</p> 	<p>HIZA GERI (Golpe con la rodilla)</p> 	
<p>MAWASHI HIZA GERI (Golpe circular con la rodilla)</p> 	<p>YOKO GERI (Patada lateral) MAE YOKO GERI</p> 	
<p>MAWASHI GERI (Patada circular) MAE MAWASHI GERI</p> 		
<p>EMPI UCHI (Golpe con el codo)</p>		
<p>MAE EMPI UCHI</p> 	<p>MAWASHI EMPI UCHI</p> 	<p>YOKO EMPI UCHI</p> 
<p>OTOSHI EPI UCHI</p> 	<p>USHIRO EMPI UCHI</p> 	<p>URA EMPI UCHI</p> 
<p>TATE EMPI UCHI</p> 		



UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

JYODAN UKE(Bloqueo alto)



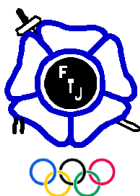
NAGASHI UKE(Bloqueo deslizante)



SHUTO UKE (Bloqueo con el canto de la mano)



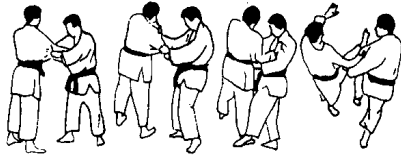
OBSERVACIONES:



NAGE WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

ASHI WAZA- TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNA

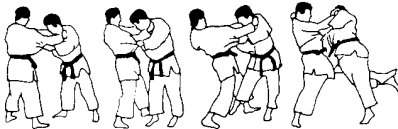
KO SOTO GARI (Pequeña siega exterior)



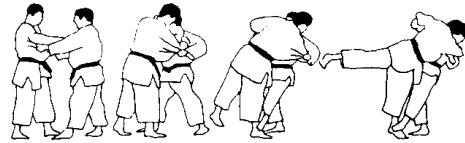
KO UCHI GARI (Pequeña siega interior)



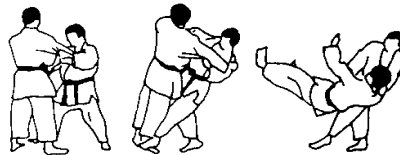
O-UCHI-GARI (Gran siega interior)



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



OKURI ASHI HARAI (Barrido lateral deslizando los pies)

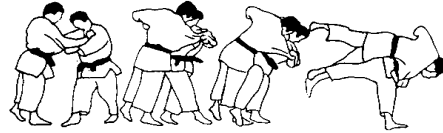


KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN CON LA CADERA

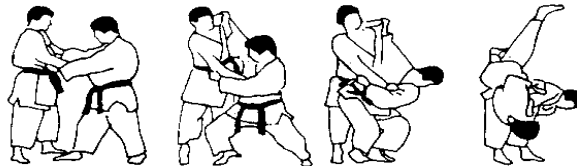
KOSHI GURUMA (Rueda sobre la cadera)



HARAI GOSHI (Barrido por la cadera)

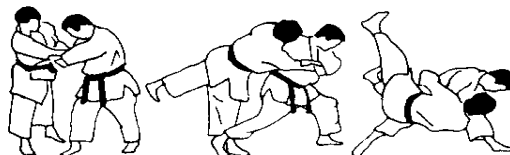


TSURI KOMI GOSHI (Levantarse "pescando" y tirar por giro de cadera)

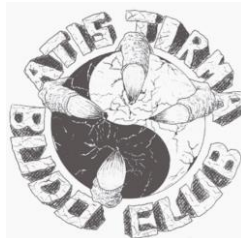
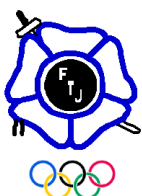


TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS

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.

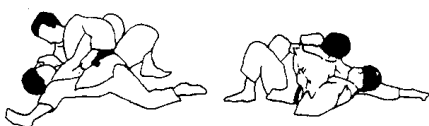
Principio salida de las inmobilizaciones.

- - 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)



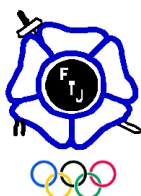
USHIRO KESA GATAME (Control en bandolera de espalda)



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

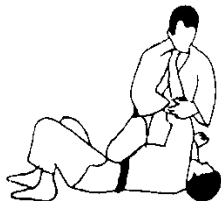


OBSERVACIONES:



KANSETSU WAZA (TÉNICAS DE LUXACIÓN)

UDE GATAME (Control del codo)



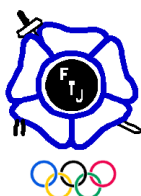
WAKI GATAME (Control del codo con la axila)



BUNKAI

REALIZACIÓN DE ATEMIS: TORI EN PIE, UKE EN SUELO

DEFENSA LIBRE EN 360° CONTRA ATEMIS, TREN INFERIOR, TREN SUPERIOR



KATA

GERI JITSU NO KATA

(DEFENSA POR ATEMI DE PIERNA EN 360º)

UKE- EST. DERECHA CON AMENAZA PUÑO	TORI- MIGI MAE GERI
UKE- EST. IZQUIERDA CON AMENAZA PUÑO	TORI- HIDARI YOKO GERI
UKE- EST. DER. AMENAZA PUÑO LATERAL (LIBRE)	TORI- URA MAW GERI
UKE- EST. IZQ. AMENAZA PUÑO LATERAL	TORI- HIZA GERI
UKE- EST. DER. AMENAZA PUÑO ESPALDA	TORI- MIGI USHIRO GERI
UKE- EST. IZQ. AMENAZA PUÑO ESPALDA GERI	TORI- HIDARI MAWASHI
UKE- EST. DER. AMENAZA PUÑO LATERAL	TORI- KIM GERI (LIBRE)
UKE- EST. IZQ. AMENAZA PUÑO LATERAL	TORI- USHIRO YOKO GERI

SHINTAI JITSU NO KATA

(DESPLAZAMIENTO EN POSICIÓN Y GUARDIA)

- 1) MIGI SHUTO UKE, ABSORBIENDO AL FRENTE.
- 2) HIDARI UCHI UKE A LA IZQUIERDA
- 3) MIGI SOTO UKE 180º A LA ESPALDA
- 4) HIDARI GEDAN BARAI A LA IZQUIERDA, ABSORBIENDO
- 5) MIGI NAGASHI UKE AVANZANDO EN AYUMI ASÍ
- 6) HIDARI NAGASHI UKE AL FRENTE EN AYUMI ASÍ
- 7) HIDARI SHUTO UKE AL FRENTE EN SUGI ASÍ
- 8) HIDARI JODAN UKE RETROCEDIENDO SUGI ASHI

OBSERVACIONES:

