

EXAMEN DE 5º KYU (AMARILLO)

NOMBRE Y APELLIDOS:

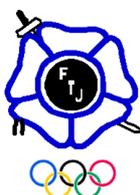
EDAD:

FECHA:

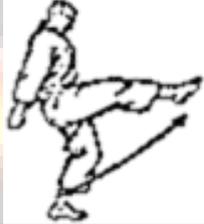
KIHON (Fundamentos)

- JIU JITSU (Arte de la Flexibilidad/ Arte de la Suavidad)
- REI (Saludo)
 - RITSU-REI (Saludo de pie)
 - ZA-REI (Saludo de rodillas)
- SHISEI (Postura)
 - SHIZEN-TAI (Postura natural básica)
 - JIGO-TAI (Postura defensiva)
 - SEIZA (Sentado de rodillas)
 - CHOKU RITSU (De pie con talones juntos para saludo)
 - SHIKO DACHI (Posición del jinete)
 - ZENKUTSU DACHI (Posición avanzada)
- KUMIKATA (Agarre)
- SHINTAI (Desplazamiento)
 - AYUMI-ASHI (Desplazamiento normal)
 - TSUGUI-ASHI (Desplazamiento sin sobrepasar un pie al otro)
 - TSURI ASHI (Caminar con la base de los pies deslizándolos)
- TAI-SABAKI (Movimiento del cuerpo. Desplazamiento circular para ejecutar una técnica o esquivar un ataque)
- UKEMI (Caída)
 - USHIRO UKEMI (Caída de espalda)
 - YOKO UKEMI (Caída lateral)
 - MIGI YOKO UKEMI (Caída lateral de derecha)
 - HIDARI YOKO UKEMI (Caída lateral de izquierda)
 - MAE UKEMI (Caída hacia delante)
 - MAE MAWARI UKEMI (Caída hacia delante rodada)
- KUZHUSHI (Desequilibrio)
- TSUKURI (Preparación de TORI y UKE para efectuar una técnica de proyección)
- KAKE (Proyección)
- CHIKARA NO OYO- Principio de la no resistencia.
- REALIZARA TRABAJO SOBRE: **POTENCIA, POSICIÓN Y PRECISIÓN**
- NUMEROS EN JAPONES DEL 1AL 10:I

1- ICHI	3- SAN	5- GO	7- SICHI	9- KU
2- NI	4- SHI (YOUN)	6- ROKU	8- HACHI	10- JU



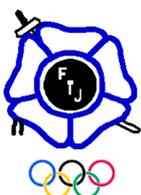
ATEMI WAZA – TÉCNICAS DE GOLPE

MAE TSUKI (Golpe puño adelantado) 	GYAKU TSUKI (Golpe puño cambiado) 
OI TSUKI (Golpe puño avanzando) 	MAE GERI (Patada frontal) OI GERI (Patada frontal avanzando) 

UKE WAZA – TÉCNICAS DE BLOQUEO

GEDAN BARAI (Bloqueo bajo enviando) 	UCHI UKE (Bloqueo de dentro a fuera) 
SOTO UKE (Bloqueo de fuera a dentro) 	

OBSERVACIONES:



NAGE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN

ASHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE PIERNAS



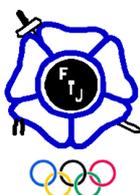
KOSHI WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE CADERA



TE WAZA – TÉCNICAS DE PROYECCIÓN DE BRAZOS



OBSERVACIONES:



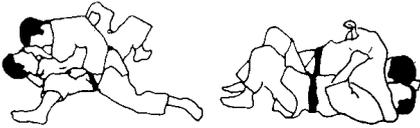
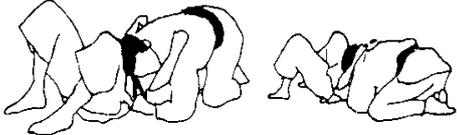
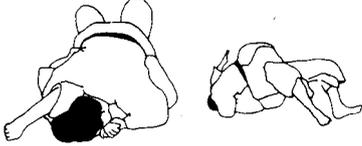
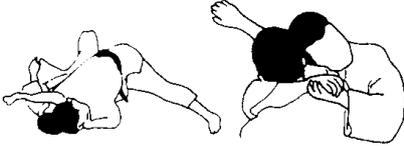
KIHON (NE WAZA) - FUNDAMENTOS DE SUELO

Base de las técnicas de las inmovilizaciones:

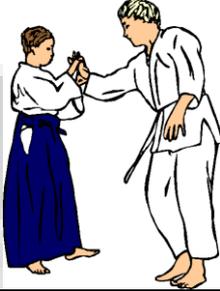
(Control, utilización del peso del cuerpo, anticipación y movilidad y puntos de apoyo)

KATAME WAZA – TÉCNICAS DE CONTROL

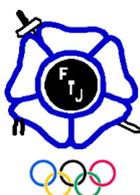
OSAE WAZA (TÉCNICAS DE IMMOVILIZACIÓN)

<p>HON KESA GATAME (Control fundamental en diagonal)</p> 	<p>KAMI SHIHO GATAME (Control superior por la cabeza en 4 direcciones)</p> 
<p>YOKO SHIHO GATAME (Control lateral por 4 direcciones)</p> 	<p>TATE SHIHO GATAME (Control a caballo por 4 direcciones)</p> 
<p>KATA GATAME (Control por el hombro)</p> 	

KANSETSU WAZA (TÉCNICAS DE LUXACIÓN)

<p>IKKYO (Control primer findamento)</p> 	<p>KOTE GAESHI (Control muñeca de dentro hacia fuera)</p> 
---	---

OBSERVACIONES:



BUNKAI

ESTRANGULACIONES Y AGARRES DE MUÑECA EN 360°

DEFENSA LIBRE EN 360° CONTRA: EMPUJONES, AGARRES Y ESTRANGULACIONES

KATA

TSUKI JITSU NO KATA:

KATA DE DEFENSA POR ATEMIS DE TREN SUPERIOR

UKE: 8 ATAQUES DE ESTRANGULACIÓN AL CUELLO, PRIMERO MANO DERECHA Y DESPUÉS MANO IZQUIERDA EN LOS CUATRO PUNTOS CARDINALES, GIRANDO SIEMPRE HACIA LA IZQUIERDA. MANO QUE NO ESTRANGULA AMENAZA CON PUÑO.

TORI: DEFENSA POR ATEMI DIRECTO DE PUÑO

OBSERVACIONES:

