



JUDO CLUB GUADARRAMA

HOJA DE EXAMEN PARA BLANCO-AMARILLO DE JUDO

1.- **FUNDAMENTOS JUDO PIE.** El candidato explicará y demostrará los Fundamentos siguientes:

REI	UKEMI	OBI	JUDOGI
-----	-------	-----	--------

2.- **NAGE WAZA:** El candidato realizará las técnicas en estático y / o desplazamiento.

O SOTO GARI _____
O UCHI GARI _____
KO UCHI GARI _____

3.- **NE WAZA.** El candidato realizará las técnicas desde una posición

HON KESA GATAME _____
KUZURE KESA GATAME _____
YOKO SHIO GATAME _____

FUNDAMENTOS JUDO PIE.

-REI: Es el saludo y hay dos tipos; **Ritsu-Rei** (saludo de pie) y **Za-Rei** (saludo de rodillas)

-UKEMI: Son las caídas y hay cuatro formas de caer; **Ushiro Ukemi** (caída de espalda), **Yoko Ukemi** (caída de costado), **Mae Ukemi** (caída hacia adelante) y **Zempo Kaiten Ukemi** (caída de frente rodando).

-JUDOGI: Traje de judo

-OBI: Cinturón (deben saber ponérselo solos)

NAGE WAZA



O SOTO GARI



O UCHI GARI (Puerta grande)



KO UCHI GARI (Puerta pequeña)

NE WAZA



HON KESA GATAME (Bufanda)



KUZURE KESA GATAME (Sillón)



YOKO SHIO GATAME (Cruz)