



## JUDO CLUB GUADARRAMA

### HOJA DE EXAMEN PARA **AMARILLO** DE JUDO

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

REI	UKEMI	OBI	JUDO GI
KUMIKATA	SHISEI	JIGORO KANO	TATAMI

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

O SOTO GARI \_\_\_\_\_  
O UCHI GARI \_\_\_\_\_  
KO UCHI GARI \_\_\_\_\_  
IPPON SEOI NAGE \_\_\_\_\_  
O GOSHI \_\_\_\_\_  
HARAI GOSHI \_\_\_\_\_

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

HON KESA GATAME \_\_\_\_\_  
KUZURE KESA GATAME \_\_\_\_\_  
YOKO SHIOGATAME \_\_\_\_\_  
KAMI SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
TATE SHIO GATAME \_\_\_\_\_  
KATA 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). -JUDO GI: Traje de judo -OBI: Cinturón (deben saber ponérselo solos)

-KUMIKATA: Son los **agarres**, importantes para poder hacer las técnicas

-SHISEI: Son las **posturas**, donde hay dos principales; **SHIZEN-HON-TAI** (postura natural) y **JIGO-TAI** (postura defensiva).

-JIGORO KANO: **Fundador del judo**

-TATAMI: **Colchonetas** donde se practica el judo

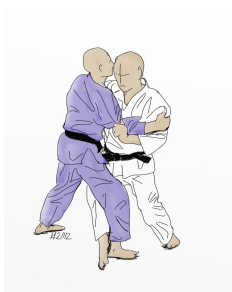
## NAGE WAZA



**O SOTO GARI**



**O UCHI GARI** (puerta grande)



**KO UCHI GARI** (puerta pequeña)



**IPPON SEOI NAGE** (gancho)



**O GOSHI** (saco de patatas)



**HARAI GOSHI** (amigo traicionero)

## **NE WAZA**



**HON KESA GATAME** (bufanda)



**KUZURE KESA GATAME** (sillón)



**YOKO SHIO GATAME** (cruz)



**KAMI SHIO GATAME** (Excavadora)



**TATE SHIO GATAME**



**KATA GATAME** (antena)