



EXAMEN CINTURON AZUL

IUDO



Aspirante .- _____

Fecha.- _____

1. FUNDAMENTOS PIE:

El candidato explicará y demostrará.

- Kakari Geiko	- Randori
- Uchi Komi	- Nage Komi

2. TÉCNICAS DE PIE:

El candidato demostrará las siguientes técnicas en estático y en un desplazamiento.

- Uchi Mata	- Kubi Nage
- Uki Otoshi	- Morote Gari
- Sasaé Tsurui Komi Ashi	

3. FUNDAMENTOS SUELO:

El candidato explicará y demostrará.

- Bases de las luxaciones	- Movimientos básicos de ataque (Uke entre las piernas)
- Salidas de luxaciones	

4. TÉCNICAS DE SUELO:

El candidato demostrará las siguientes técnicas.

- Ude Hishigui Juji Gatame	- Nami Juji Jime
- Hadaka Jime	- Gyaku Juji Jime
- Kata Juji Jime	

El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado incluido en el programa hasta Cinturón Azul

Observaciones .- _____

RESULTADO

--