



EXAMEN CINTURON VERDE

IUDO



Aspirante .- _____

Fecha.- _____

1. FUNDAMENTOS PIE:

El candidato explicará y demostrará.

- Rei	- Tai Sabaki
- Ukemi	- Kumi Kata
- Kuzushi, Tsukuri y Kake	- Tandoku Renshu
- Shisei	- Sotai Renshu

2. TÉCNICAS DE PIE:

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

- O Goshi	- Hiza Guruma
- Uki Goshi	- Harai Goshi
- O Uchi Gari	- Seoi Nage
- De Ashi Harai	- Okuri Ashi Harai
- O Soto Gari	- Tai Otoshi

3. FUNDAMENTOS SUELO:

El candidato explicará y demostrará.

- Bases de las inmovilizaciones	- Movimientos básicos de defensa
- Movimientos básicos de ataque (Uke a cuatro patas)	- Bases estrangulaciones
- Bases salida de las inmovilizaciones	- Salidas de las estrangulaciones

4. TÉCNICAS DE SUELO:

El candidato demostrará las siguientes técnicas.

- Kesa	- Kuzure Kami Shiho Gatame
- Kusure Kesa Gatame	- Tate Shiho Gatame
- Kata Gatame	- Yoko Shiho Gatame
- Kami Shiho Gatame	

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

Observaciones .- _____

RESULTADO
