



# EXAMEN CINTURON MARRÓN

## IUDO



Aspirante .- \_\_\_\_\_

Fecha.- \_\_\_\_\_

### 1. FUNDAMENTOS PIE:

El candidato explicará y demostrará.

<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Yaku Soku Geiko</i></li><li>- <i>Kakari Geiko</i></li><li>- <i>Uchi Komi</i></li><li>- <i>Nage Komi</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Randori</i></li><li>- <i>Renraku Henka Waza</i></li><li>- <i>Chikara No Oyo</i></li></ul>
--	--

### 2. TÉCNICAS DE PIE:

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

<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Uchi Mata</i></li><li>- <i>Kata Guruma</i></li><li>- <i>Uki Otoshi</i></li><li>- <i>Sasae Tsuru Komi Ashi</i></li><li>- <i>Tsuru Komi Gochi</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Trabajos combinados, defensas y contras</i></li><li>- <i>Kubi Nage</i></li><li>- <i>Morote Gari</i></li><li>- <i>O Soto Otoshi</i></li></ul>
--	---

### 3. FUNDAMENTOS SUELO:

El candidato explicará y demostrará.

<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Bases de las luxaciones</i></li><li>- <i>Salidas de luxaciones</i></li><li>- <i>Movimientos básicos de ataque (Uke entre las piernas)</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Movimientos básicos de ataque (Uke entre las piernas)</i></li><li>- <i>Inmovilizar, estrangular o luxar desde cualquier posición defensiva de Uke</i></li></ul>
--	--

### 4. TÉCNICAS DE SUELO:

El candidato demostrará las siguientes técnicas.

<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Ude Garami</i></li><li>- <i>Ude Hishigui Juji Gatame</i></li><li>- <i>Hadaka Jime</i></li><li>- <i>Kata Juji Jime</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Nami Juji Jime</i></li><li>- <i>Gyaku Juji Jime</i></li><li>- <i>Combinaciones y defensas de técnicas de suelo</i></li></ul>
--	---

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

Observaciones .- \_\_\_\_\_

RESULTADO

\_\_\_\_\_

--