



EXAMEN CINTURON NARANJA

JUDO



Aspirante .- _____

Fecha.- _____

1. FUNDAMENTOS PIE:

El candidato explicará y demostrará.

- Kuzushi, Tsukuri y Kake	- Tai Sabaki
- Shisei	- Kumi Kata

2. TÉCNICAS DE PIE:

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

- O Uchi Gari	- Harai Goshi
- De Ashi Harai	- Seoi Nage

3. FUNDAMENTOS SUELO:

El candidato explicará y demostrará.

- Movimientos básicos de ataque (Uke a cuatro patas)	- Movimientos básicos de defensa
	- Bases estrangulaciones

4. TÉCNICAS DE SUELO:

El candidato demostrará las siguientes técnicas.

- Kata Gatame	- Tate Shiho Gatame
- Kami Shiho Gatame	

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

Observaciones .- _____

RESULTADO

--