

NOMBRE:**SOCIO NO:**

HABILIDADES FUNDAMENTALES	
TACHI-WAZA:	
Soto-maki-komi	
Tani-otoshi	
Yoko-guruma	
Tomoe-nage	
Yoko-tomoe-nage	
Uki-waza	
SHIME-WAZA:	
Okuri-eri-jime	
Nami-juji-jime	
Gyaku-juji-jime	
Kata-juji-jime	
Koshi-jime	
Kata-te-jime	
KANSETSU-WAZA:	
Ude-garami	

ELECCION PERSONAL	
Demostrar cuatro técnicas individualmente y en una serie de combinaciones y contras.	

CONOCIMIENTO SUPLEMENTARIO DE JUDO	
Explica el significado de la terminología japonesa utilizada en este grado (mirar la tabla de abajo).	



2DO KYU - 1ER KYU

CONTROL DE PROGRAMACIÓN

(EDAD RECOMENDADA 11-15 AÑOS)

HABILIDADES A DESARROLLAR	
TÉCNICAS DE COMBINACIÓN:	
Ude-garami desde Kuzure-kesa-gatame	
NE-WAZA:	
Koshi-jime – Uke intenta Seoi-otoshi (ataque en caída)	
Kata-te-jime - Uke en posición “cuatro puntos”	
Nami-juji-jime – Uke debajo (entre las piernas de Tori)	
Gyaku-juji-jime – Uke arriba (entre las piernas de Tori)	
Okuri-eri-jime – Uke realiza Seoi-otoshi (ataque en caída)	
RANDORI:	
Demostración de las habilidades de ataque, defensa, esquiva y ataques continuos con un compañero cooperativo en Randori Tachi-waza y Ne-waza.	

JAPONES	TRANDUCCION	
Gyaku-juji-jime	Estrangulación en cruz invertida	
Kaeshi-waza	Técnicas de contra	
Kata-juji-jime	Estrangulación en media cruz.	
Kata-te-jime	Estrangulación a una mano	
Koshi-jime	Estrangulación con cadera.	
Kuzure-kesa-gatame	Variación de presa en bufanda	
Nami-juji-jime	Estrangulación en cruz normal	
Okuri-eri-jime	Estrangulación con solapa deslizante	
Renraku-waza	Combinación de técnicas en direcciones opuestas	
Renzoku-waza	Combinación de técnicas en direcciones similares o iguales	
Seoi-otoshi	Derribo por el hombro	
Shime-waza	Técnicas de estrangulación	
Soto-maki-komi	Embobinado exterior	
Tani-otoshi	Lanzamiento por el valle en caída	
Tomoe-nage	Lanzamiento en círculo	
Ude-garami	Luxación enredada	
Uki-waza	Lanzamiento flotante	
Yoko-guruma	Lanzamiento en rueda lateral	
Yoko-tomoe-nage	Lanzamiento círculo lateral	