

**NOMBRE:****SOCIO NO:****HABILIDADES A DESARROLLAR****KANSETSU-WAZA:**

Demostrar Juji-gatame usando las siguientes entradas:

Entrada sentándose hacia atrás	
Entrada rodando	
Entrada sobre un hombro	
Entrada desde debajo	

**NAGE-KOMI/RANDORI:**

Demostración de habilidades de ataque, defensa, evasión y ataque continuo en Tachi-waza y Ne-waza en Randori con un compañero cooperativo

**HABILIDADES FUNDAMENTALES****TACHI-WAZA:**

Harai-goshi	
Uchi-mata	
Hiza-guruma	
Sasae-tsuri-komi-ashi	
Hane-goshi	
Okuri-ashi-barai	
Morote-eri-seoi-nage	

**KANSETSU-WAZA:**

Ude-gatame	
Waki-gatame	
Hiza-gatame	
Juji-gatame	



# 3ER KYU - 2DO KYU

**CONTROL DE PROGRAMACIÓN****(EDAD RECOMENDADA 11-13 AÑOS)****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).

Da dos ejemplos de acciones contrarias al reglamento de un torneo.

Demostrar un conocimiento sólido del Código moral del judo.

**JAPONES****TRANDUCCION**

Hane-goshi	Cadera en resorte	
Harai-goshi	Barrido de cadera	
Hiza-gatame	Luxación aplicando la rodilla	
Hiza-guruma	Rueda por la rodilla	
Juji-gatame	Luxación en cruz	
Kan-setsu-waza	Técnicas de luxación	
Morote-eri-seoi-nage	Proyección sobre el hombro con agarre doble a la solapa	
Okuri-ashi-barai	Siega a ambos pies	
Renraku-waza	Combinación de técnicas en direcciones opuestas	
Renzoku-waza	Combinación de técnicas en la misma dirección o similar	
Sasae-tsuri-komi-ashi	Lanzamiento por el tobillo de apoyo	
Uchi-mata	Siega por el interior del muslo	
Ude-gatame	Luxación al brazo en bloqueo recto	
Waki-gatame	Luxación aplicada con la axila	