

NOMBRE:**SOCIO NO:**

HABILIDADES FUNDAMENTALES	
TACHI-WAZA:	
Tsuri-komi-goshi	
O-goshi	
Seoi-otoshi	
Morote-seoi-nage	
Ko-uchi-gari	
Ko-soto-gake	
Ko-soto-gari	
O-soto-gari	
COMBINACIÓN DE TÉCNICAS	
O-uchi-gari con Ko-uchi-gari	
Ko-uchi-gari con O-soto-gari o O-soto-gake	
Ippon-seoi-nage con Kouchi-gari	
Cualquier técnica como combinación de:	
• Seoi-otoshi	
• Ko-uchi-gari	
CONTRAS DE TÉCNICAS	
O-uchi-gari contrada por Tsuri-komi-goshi	
Tai-otoshi contrada por Ko-soto-gari o Ko-soto-gake	
NE-WAZA	
Escapar de Kesa-gatame usando "puente y giro".	
Llegar a Kesa-gatame desde el interior de las piernas de Uke.	
Llegar a Yoko-shiho-gatame desde el interior de las piernas de Uke.	
Envolver con el brazo de Uke cuando se aproxima desde el frente en tortuga.	
Envolver con el brazo de Uke desde detrás en tortuga.	
Volteo desde debajo de Uke a Tate-shiho-gatame	



4TO KYU - 3ER KYU

CONTROL DE PROGRAMACIÓN
(EDAD RECOMENDADA 8-11 AÑOS)

HABILIDADES A DESARROLLAR	
RANDORI/NAGE-KOMI:	
Demostración en Randori suave con un compañero cooperativo	

ELECCION PERSONAL	
Demostrar dos técnicas de Tachi-waza y otra de Osae-komi-waza.	

CONOCIMIENTO SUPLEMENTARIO DE JUDO	
Explica el significado de la terminología japonesa utilizada en este grado (mirar la tabla de abajo).	
Nombra tres apartados del Código Moral del Judo.	
Demostrar la forma correcta de entrar y salir del tatami de competición.	
Da dos ejemplos de acciones contrarias al reglamento de torneos.	
Da dos ejemplos (no agarres) contrarios al reglamento de torneos por razones de seguridad o negatividad.	
Explica el significado de las palabras japonesas:	
• Hansoku-make	
• Shido	
• Waza-ari-awasete-ippón	
Demostrar las señales de arbitraje para:	
• Mate	
• Osae-komi	
• Toketa	
• Ajustar el judogi	

JAPONES	TRANDUCCION
Ko-soto-gake	Enganche exterior menor
Ko-soto-gari	Siega exterior menor
Ko-uchi-gari	Siega interior menor
Hansoku-make	Descalificación
Hiki-wake	Decisión de victoria por empate
Morote-seoi-nage	Lanzamiento por un hombro a dos manos
O-goshi	Lanzamiento de cadera mayor
O-soto-gari	Siega exterior mayor
Seoi-otoshi	Lanzamiento en caída por el hombro
Tai-otoshi	Lanzamiento con derribo del cuerpo
Tsuri-komi-goshi	Lanzamiento de cadera dirigida
Shido	Infracción menor
Yoko-shiho-gatame	Inmovilización lateral a cuatro apoyos
Waza-ari-awasete-ippón	Dos Waza-ari suman un Ippón