

NOMBRE:

SOCIO NO:

HABILIDADES FUNDAMENTALES	
UKEMI:	
Mae-ukemi	
TACHI-WAZA:	
Tai-otoshi	
Ippon-seoi-nage	
O-uchi-gari	
OSAEKOMI-WAZA	
Yoko-shiho-gatame	
Tate-shiho-gatame	
Kami-shiho-gatame	

CONOCIMIENTO SUPLEMENTARIO DE JUDO	
Explica el significado de la terminología japonesa utilizada para este grado.	
Da dos ejemplos de acciones contrarias al reglamento de torneos.	
Demuestra un conocimiento sólido del Código Moral del Judo.	

ELECCION PERSONAL	
Demstrar dos técnicas adicionales, una de Tachi-waza y otra de Osaе-komi-waza.	

JAPONES	TRANDUCCION	
Ippon-seoi-nage	Lanzamiento por el hombro a una mano	
Kami-shiho-gatame	Inmovilización superior a cuatro apoyos	
Kumi-kata	Posición de agarre	
Mae-ukemi	Caída de frente	
Mune-gatame	Inmovilización al pecho	
Nage-komi	Repetición de proyección	
O-uchi-gari	Siega interior mayor	
Randori	Práctica libre	
Tai-otoshi	Lanzamiento en caída del cuerpo	
Tate-shiho-gatame	Inmovilización montada a cuatro puntos	
Yoko-shiho-gatame	Inmovilización lateral a cuatro puntos	

HABILIDADES A DESARROLLAR	
TRANSICIONES A NE-WAZA	
Tai-otoshi en Yoko-shiho-gatame	
Ippon-seoi-nage en Kami-shiho-gatame	
O-uchi-gari en Tate-shiho-gatame	
NE-WAZA	
Escapar de Kami-shiho-gatame usando "acción y reacción".	
Escapar de Tate-shiho-gatame usando la acción "abrazar y giro".	
Escapar de Yoko-shiho-gatame usando la acción "atrapar, puente y giro"	
Voltear en Kesa-gatame (Uke en posición "cuatro puntos".	
Voltear en Mune-gatame (Uke en posición "cuatro puntos".	
Voltear en Yoko-shiho-gatame (Uke boca abajo en posición prono.	
KUMI-KATA:	
Demstrar agarre básico de derechas e izquierdas.	
Demstrar agarre diestro contra izquierdo, doble manga y solapa alta.	
NAGE-KOMIS:	
Demstrar una serie de Nage-komis en Randori suave con un compañero cooperativo.	



5TO KYU —
4TO KYU

CONTROL DE PROGRAMACIÓN
(EDAD RECOMENDADA 8-10 AÑOS)