

# NOMBRE:

# SOCIO NO:

HABILIDADES FUNDAMENTALES	
<b>UKEMI:</b>	
Ushiro-ukemi	
Yoko-ukemi	
Mae-mawari-ukemi (versión 3)	
<b>TACHI-WAZA</b>	
O-soto-otoshi	
De-ashi-barai	
Uki-goshi	
<b>OSAEKOMI-WAZA</b>	
Kesa-gatame	
Mune-gatame	
Kuzure-kesa-gatame	

HABILIDADES PARA DESARROLLAR	
<b>TRANSICIONES A NE-WAZA:</b>	
O-soto-otoshi en Kesa-gatame	
De-ashi-barai en Mune-gatame	
Uki-goshi en Kesa-gatame	
<b>NE-WAZA</b>	
Escapar de Kesa-gatame atrapando la pierna de Uke.	
Escapar de Mune-gatame usando "puente y giro".	
Escapar de Kuzure-kesa gatame usando "sentarse y empujar".	

## ELECCION PERSONAL

Demostrar dos técnicas adicionales, una en Tachi-waza y otra de Osaekomi-waza.

CONOCIMIENTO SUPLEMENTARIO DE JUDO	
<b>Explica el significado de las siguientes palabras japonesas:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hajime</li> <li>Mate</li> <li>Rei</li> </ul>	
Explica el significado de la terminología japonesa empleada para este grado.	
Demuestra la forma correcta de llevar el judogi y anudar el cinturón.	
Demuestra la forma correcta de realizar el saludo de pie y de rodillas.	
<b>Contesta las siguientes preguntas:</b>	
¿En qué país se creó el judo?	
¿Quién fue el creador del judo moderno?	
¿Cuál es el Código Moral del judo?	

JAPONES	TRADUCCION
De-ashi-harai	Barrido a la pierna que avanza
Dojo	Sala de judo
Hajime	Comenzar
Judoca	Jugador de judo
Judogi	Uniforme de judo
Kesa-gatame	Inmovilización en bufanda
Kuzure-kesa-gatame	Variación de presa en bufanda
Mae-mawari-ukemi	Caída rodando al frente
Mate	Esperar/Parar
Mune-gatame	Inmovilización al pecho
Ne-waza	Técnicas de suelo
Osaekomi	Inmovilización
Osaekomi-waza	Técnicas de inmovilización
O-soto-otoshi	Lanzamiento con derribo exterior
Randori	Práctica libre
Rei	Saludo de pie
Tachi-caza	Técnicas de pie
Toketa	Inmovilización rota
Tori	Judoka atacante u ofensivo
Uke	Judoka defensivo o defensor
Uki-goshi	Lanzamiento con cadera flotante
Ushiro-ukemi	Caída hacia atrás
Yoko-ukemi	Caída lateral
Zori	Calzado de judo



# 6TO KYU - 5TO KYU

**CONTROL DE PROGRAMACIÓN**  
(EDAD RECOMENDADA 5-7 AÑOS)