

# CONTENIDOS PARA CINTURÓN AMARILLO

JUDO: Camino a la flexibilidad.

Creado/fundado por Jigoro Kano en 1882

OBI: Cinturón

REI: Saludo

- RITSU REI: Saludo de pie.
- ZA REI: Saludo de rodillas.

UKEMI: Caída

- USHIRO UKEMI: Caída hacia atrás de espaldas. - YOKO UKEMI: Caída lateral.



- MAE UKEMI: Caída hacia el frente.



- MAE MAWARI UKEMI O ZEMPO UKEMI :  
Hacia delante rodando.



TORI: El que hace la acción.

UKE: Quien recibe la acción.

## TÉCNICAS PARA DAR LA VUELTA EN JUDO SUELO

DAR LA VUELTA A CUATRO PATAS:

- Coger los dos brazos y tirar.
- Coger las dos piernas y tirar.
- El brazo por encima sujetando el cinturón, pasar el otro brazo por debajo del brazo y subir a la espalda.

TORI BOCA ARRIBA.

- Cruzar su brazo a mi cuello, corte de manga y vuelta.
- Agarre de muñeca con giro.

OSAEKOMI WAZA (Técnicas de inmovilización)

- KESA GATAME

- HON KESA GATAME



- KATA GATAME

- KAMI SHIHO GATAME



- YOKO SHIHO

- TATE SHIHO GATAME



WAGE WAZA (Técnicas de proyección)

KOSHI WAZA (Técnicas de cadera)

- O Goshi: Gran proyección de cadera.

- Koshi Guruma: Rodarlo sobre las caderas.



TE WAZA (Técnicas de hombro)

- Ippon Seoi nage: Proyección por una mano.



## ASHI WAZA (Técnicas de pierna)

- Osoto Gari: Gran segado exterior a una pierna. - O uchi gari: Gran segado interior a una pierna.

O-SOTO-GARI



O-Uchi-Gari



## RENKAKU WAZA (Combinaciones de pie)

- O uchi gari/o soto gari.
- Ippon seoinage/ meter pierna.