



# EXAMEN CINTURON NARANJA

## JUDO



Aspirante .- \_\_\_\_\_

Fecha.- \_\_\_\_\_

### 1. FUNDAMENTOS PIE:

El candidato explicará y demostrará.

- <i>Kuzushi, Tsukuri y Kake</i>	- <i>Tai Sabaki</i>
- <i>Shisei</i>	- <i>Kumi Kata</i>

### 2. TÉCNICAS DE PIE:

El candidato demostrará las siguientes técnicas en estático y en un desplazamiento.

- <i>O Uchi Gari</i>	- <i>Harai Goshi</i>
- <i>De Ashi Harai</i>	- <i>Seoi Nage</i>

### 3. FUNDAMENTOS SUELO:

El candidato explicará y demostrará.

- <i>Movimientos básicos de ataque (Uke a cuatro patas)</i>	- <i>Movimientos básicos de defensa</i>
	- <i>Bases estrangulaciones</i>

### 4. TÉCNICAS DE SUELO:

El candidato demostrará las siguientes técnicas.

- <i>Kata Gatame</i>	- <i>Tate Shiho Gatame</i>
- <i>Kami Shiho Gatame</i>	

***El tribunal podrá solicitar paralelamente la realización de cualquier enunciado incluido en el programa hasta Cinturón Naranja***

Observaciones .- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

RESULTADO

--