



Fecha: _____

HOJA DE EXAMEN PARA 3º DAN DE JUDO

Calificación

Nombre y Apellidos: _____

1.- FUNDAMENTOS DE JUDO PIE: El examinando explicará y demostrará todos los fundamentos.

- BASES DEL RENRAKU WAZA

2.- NAGE WAZA: El examinando realizará las siguientes técnicas en estático y varios desplazamientos:

- O GURUMA _____
- UTSURI GOSHI _____
- MOROTE GARI _____
- KUCHIKI TAOSHI _____
- SOTO MAKI KOMI _____
- TANI OTOSHI _____
- O SOTO OTOSHI _____
- HARAI TSURI KOMI ASHI _____
- UCHI MAKIKOMI _____
- YOKO OTOSHI _____

3.- TOKUI WAZA (PIE): El examinando presentará una técnica en varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

4.- FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO: El examinando explicará y demostrará varios fundamentos a elección del Tribunal.

COMBINACIÓN INMOVILIZACIONES LUXACIONES FORMAS DE VOLTEO MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE PASO DE ESTRANGULACIÓN A LUXACIÓN

5.- NE WAZA: El examinando realizará las técnicas desde posición Kyoshi, estando UKE en posición de Gyoga o Anza.

- HARA GATAME _____
- RIOTE JIME _____
- TSUKOMI JIME _____
- UDE HISIGI HIZA GATAME _____

6.- KATAME NO KATA: Lo realizará completo de TORI.

- OSAEKOMI WAZA _____
- SHIME WAZA _____
- KANTSETSU WAZA _____

APTO

NO APTO

Firmado: _____