



## EXÀMEN JUDO

CURS 2009-10

### Tècniques de peu

1. Ippon-seoi-nage (botifarra)
2. Koshi-guruma (el colega)
3. De-ashi-barai (l'escombra)
4. O-uchi-gari (gran ganxo entre cames)
5. O-soto-gari (ganxo exterior/per fora les cames)
6. Morote- seoi- nage (mirar el rellotge, colze amb colze i ajupir-se)

### Immobilitzacions al terra

1. Hon-kesa-gatame (el sofà)
2. Yoko-siho-gatame (croissant)
3. Tate-siho-gatame (el cavall)
4. Kami-siho-gatame (l'excavadora)
5. Kata-gatame (la bufanda)

### Formes de voltejar

- A quatre potes:
1. El rellotge
  2. La Mary Poppins
  3. El despullador
  4. La taula

Estirat: 1. La truita

També caldrà saber fer bé: les caigudes UKEMIS (endavant, endarrere, a un costat i l'altre) i realitzar un RANDORI.