



PLANILLA DE EXAMEN DE 5º KYU Cinturón Amarillo

Apellido y Nombre		DNI	
Dojo - Sensei		Fecha	

Técnica	Punto	Observaciones
Jumbi Taiso (Resistencia Física)		
Historia del Jiu Jitsu -Comportamiento en el Dojo		
Uke Jitsu no Kata (Forma de Técnica de Bloqueo)		

Posiciones Fundamentales: Shizentai		
Ayumi Ashi (desplazamiento natural)		
Tsuri Ashi (desplazamiento deslizante)		

Ukemis - Caidas	Mae Kaiten Ukemi	Migi		
		Hidari		
	Ushiro Ukemi			
	Ushiro Kaiten Ukemi			
	Joko Ukemi	Migi		
		Hidari		

Defensa ante agarres y Estrangulaciones	Defensa ante agarre de muñeca (deberá mostrar salidas sin técnica posterior)	simple		
		cruzado		
		ambas muñecas		
		doble a una muñeca		
	Defensa ante agarre de solapa	izq. o derecha		
		doble		
	Defensa ante agarre de cuello	por el costado		
		por detrás		
	Defensa ante agarre de tórax y extremidades superiores por detrás			
	Defensa ante estrangulaciones	por delante		
		por el costado		



Atemis - Golpes	Defensa ante ataque de puño defendiendo con	puño		
		mano abierta		
		piernas		
	Defensa ante ataque de piernas			

Osae Komi Waza - Retenciones	Kesa Gatame				
	Kata Gatame				
	Tate Shijo Gatame				
	Joko Shijo Gatame				
	Kami Shijo Gatame				
	Gonosen Salidas	Kesa Gatame			
		Kata Gatame			
		Tate Shijo Gatame			
		Joko Shijo Gatame			
		Kami Shijo Gatame			

Ude Kansetsu Waza Palancas	Ude Gatame			
	Te Gatame			

Shime Waza - Estranulaciones	Kata Juji Jime			
	Nami Juji Jime			



Nage Waza - Proyecciones	Desequilibrio en las 8 direcciones			
	Lances de Brazo	Ippon Seoi Nage		
		Morote Seoi Nage		
		Morote Gari		
	Lances de Cadera	Kubi Nage		
		Uki Goshi		
		O Goshi		
		Koshi Guruma		
	Lances de Pierna	De Ashi Barai		
		O Uchi Gari		
		O Soto Gari		
		O Soto Otoshi		
	Defensa ante ataque de puño aplicando una proyección en la defensa			

Puntos		/134	Calificación	
--------	--	------	--------------	--

Firma de la Mesa de Examen