



Club Judo Santa Coloma

EXAMEN GRADOS

EXAMEN VERDE 3º KYU (SENIOR)

FECHA:

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

Nº LICENCIA:

KIHON

☐ Tandoku Renshu

☐ Sotai Renshu

☐ Yaku Soku
Gueyko

TACHI WAZA

☐ Ko Soto Gake



☐ Ko Soto Gari

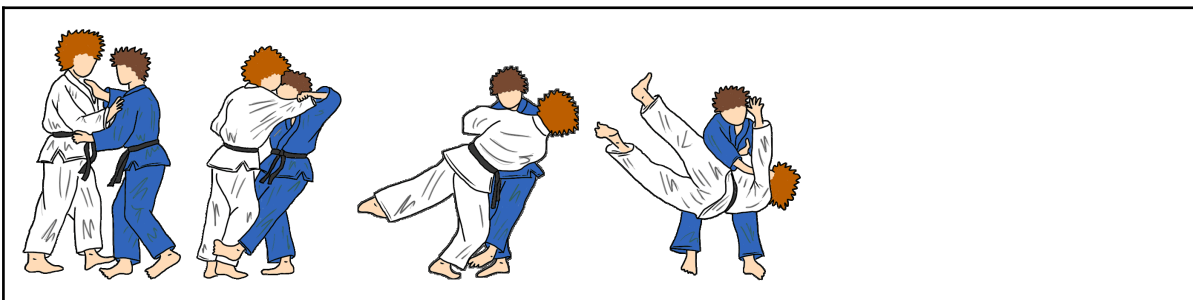


☐ Sasae Tsuru Komi Ashi

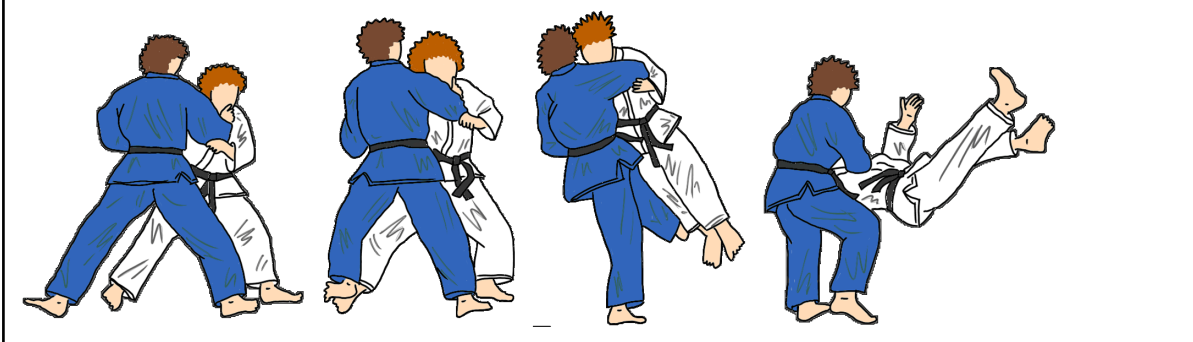


Club Judo Santa Coloma

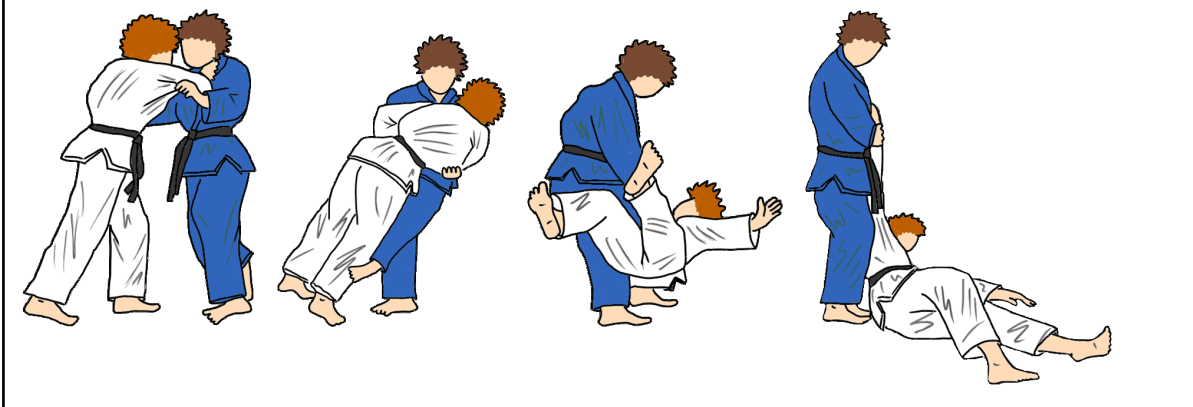
EXAMEN GRADOS



☐ Okuri Ashi Barai



☐ Hiza Guruma



NE WAZA

☐ Sacar pierna cogida

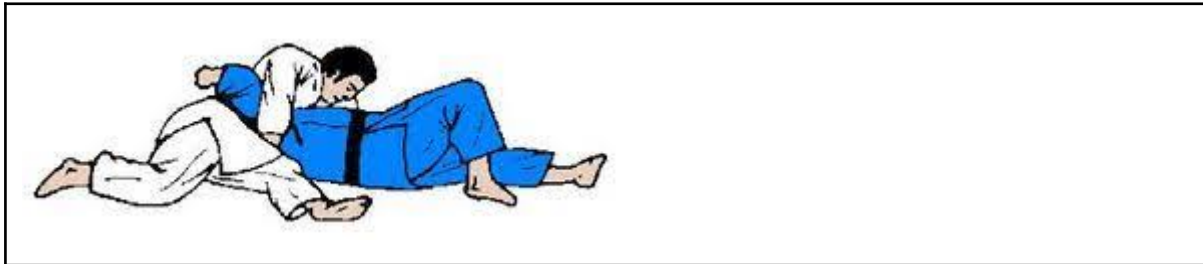
☐ Salidas inmovilizaciones

☐ Ushiro Kesa Gatame



Club Judo Santa Coloma

EXAMEN GRADOS



NAGE NO KATA

☐ Te Waza

