

## Bases exámenes Club Satori SD

### Cinturón Amarillo

Programa	Programa de cinturón amarillo			
Trabajo Físico	30 reps. en 30" = 5	Abdominales	10 reps. = 5	Flexiones
Teoría	Bases del Yawara-Jitsu			
Trabajo Técnico				

### Cinturón Naranja

Programa	Programa de cinturón naranja					
Trabajo Físico	40 reps. en 30" = 5	Abdominales	20 reps. = 5	Flexiones	1 minuto	Comba
Teoría	Anatomía del cuerpo humano					
Trabajo Técnico	<p>Realizar una técnica a velocidad normal, y con su posterior explicación del paso a paso</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Combinación de combate de Yawara-jitsu del 1er Periodo (Defensiva + Contra)</li><li>Combinación de combate de Yawara-jitsu del 1er Periodo (Ofensiva)</li></ul> <p>*Tratar de mezclar puños, piernas, rodillas y codos, de forma que no quede un monográfico de una modalidad concreta.</p> <p>*Al menos una secuencia general de 3 movimientos como mínimo y 8 como máximo</p>					

### Cinturón Verde

Programa	Programa de cinturón verde					
Trabajo Físico	40 reps. en 30" = 5	Abdominales	20 reps. = 5	Flexiones	1 minuto	Sombra
Teoría	Preparación Física y Nutrición deportiva					
Trabajo Técnico	<p>Realizar una técnica a velocidad normal, y con su posterior explicación del paso a paso</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Proyección de cadera<ul style="list-style-type: none"><li>O-goshi</li><li>Koshi-guruma</li><li>Ippon-seoi-nage</li></ul></li><li>Proyección de pierna<ul style="list-style-type: none"><li>O-soto-gari</li><li>O-uchi-gari</li><li>Ko-uchi-gari</li><li>Uchi-mata</li><li>Single/Double leg</li></ul></li><li>Barrido de silat desde drill de manos</li></ul> <p>*Elegir una de cada grupo y sacarla a los tres pasos</p>					



## Cinturón Azul

Programa	Programa de cinturón azul + Kata de las caídas					
Trabajo Físico	40 reps. en 30" = 5	Abdominales	20 reps. = 5	Flexiones	1 minuto	Paos
Teoría	Psicología del deporte					
Trabajo Técnico	<p>Realizar una técnica a velocidad normal, y con su posterior explicación del paso a paso</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combinación del 2o Periodo (Proyección + Inmovilización)</li><li>• 2 volteos o salidas (Hasta conseguir inmovilización, luxación o estrangulación), de alguna de estas posiciones<ul style="list-style-type: none"><li>○ Guardia cerrada o entre las piernas (Uke abajo o arriba)</li><li>○ Uke a 4 puntos</li><li>○ Control lateral o 100 kilos</li></ul></li></ul>					

## Cinturón Marrón

Programa	Programa de cinturón marrón + Kata de los bloqueos					
Trabajo Físico	40 reps. en 30" = 5	Abdominales	20 reps. = 5	Flexiones	1 minuto	Saco
Teoría	Pedagogía en el Yawara-Jitsu					
Trabajo Técnico	<p>Realizar una técnica a velocidad normal, y con su posterior explicación del paso a paso</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Combinación del 1er Periodo (Defensiva y Ofensiva)</li><li>• Combinación del 2o Periodo (Proyección + Inmovilización/Finalización)</li></ul> <p>Ejercicio práctico</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Silat Drill de ataques en todas direcciones (Reloj)</li><li>• Numerada Eliakim agarre normal</li><li>• Numerada Eliakim agarre invertido</li></ul>					

