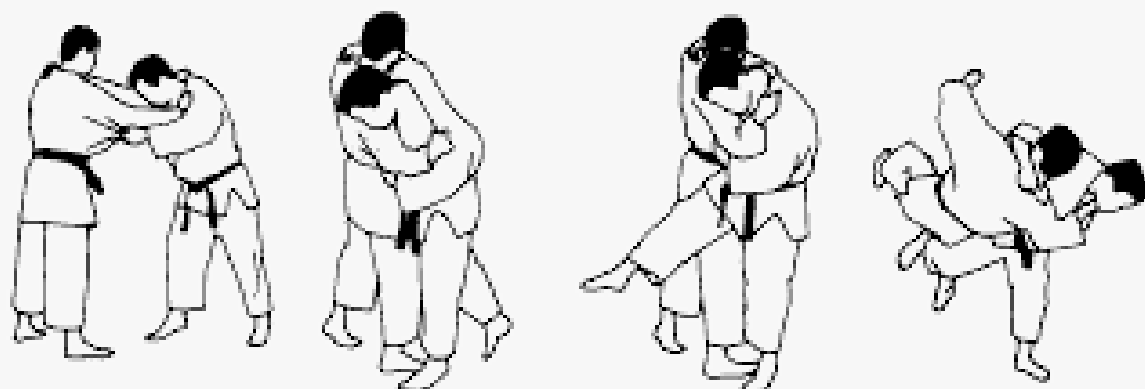
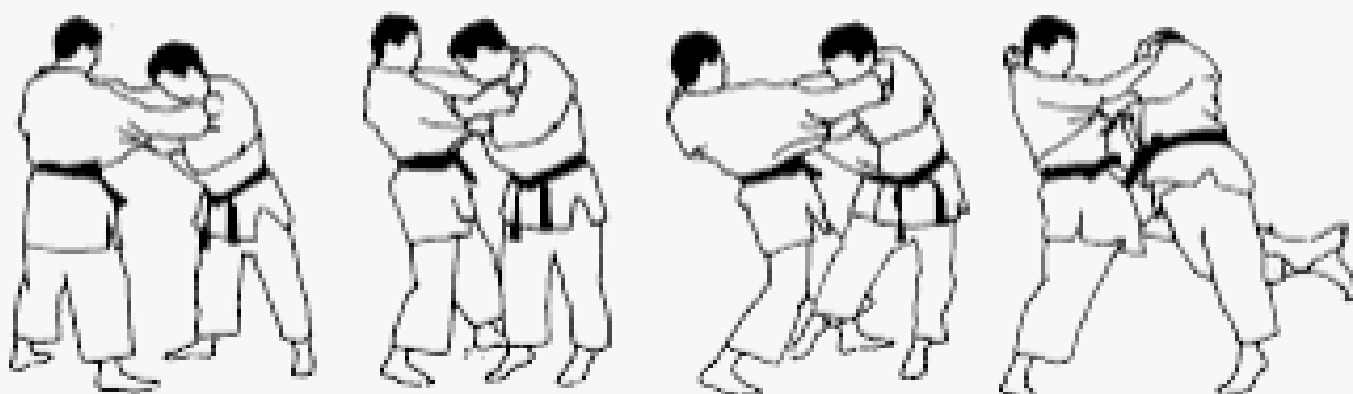


# COLOREA TU TECNICA

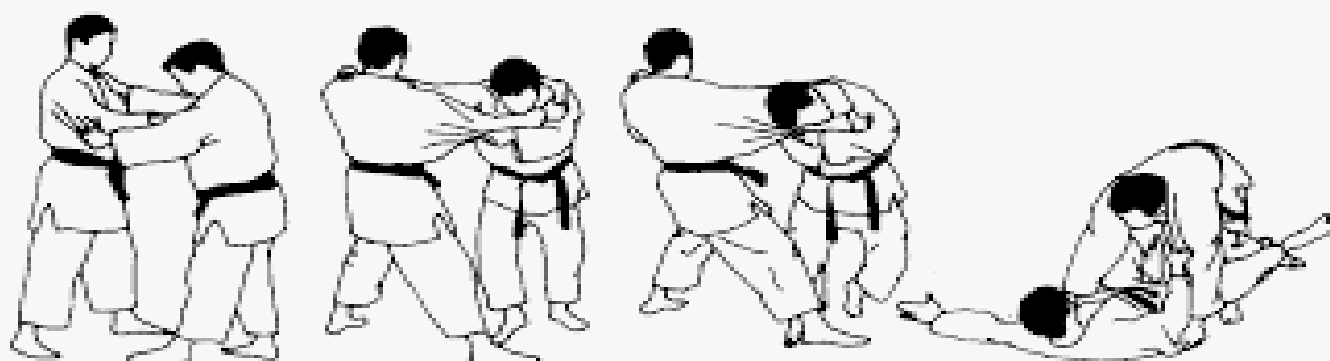
## O-SOTO-GARI



## O-UCHI-GARI



## KO-UCHI-GARI



Pruebas olimpicas que podras hacer en casa siempre

Supervisadas por tus padres

y constatada en el papel:

2ª prueba TECNICA de PIERNA ASHI WAZA



Hasta 8 años-----hasta 10 años----- hasta 12 años

<p>TECNICA DE JUDO EN PIE FOTO REALIZANDOLA A TUS PADRES O HERMANOS, OSOTOGARI practicala</p>	<p>TECNICA DE JUDO EN PIE FOTO REALIZANDOLA A TUS PADRES O HERMANOS O-UCHIGARI practicala</p>	<p>TECNICA DE JUDO EN PIE FOTO REALIZANDOLA A TUS PADRES O HERMANOS KO-UCHIGARI practicala</p>
---	---	--

1ª prueba FISICA

Hasta 8 años-----hasta 10 años----- hasta 12 años

<p>10 CAIDAS DE FRENTE MAU UKEMI EN EL COLCHON DE TU CASA TIEMPO REALIZADO .....</p>	<p>Realiza durante 30" Saltos CON ZANCADA CAMBIANDO DE PIERNA N° .....</p>	<p>REALIZA 15 BURPIS TIEMPO..... REALIZA 30" UN PLANCHA AGUANTANDO PRUEBA SUPERADA SI... ..NO</p>
--	--	---



**O-UCHI-GARI**



**O-SOTO-GARI**



**KO-UCHI-GARI**