FEDERACION NAVARRA DE JUDO Y D.A
NAVARRA ARENA
Plaza Aizagerria, 1 – 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 PAMPLONA

NAFARROAKO JUDO ETA K.E. FEDERAKUNTZA
NAFARROAKO ARENA
Aizagerria Plaza, 1 - 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 IRUÑA

AULA DE FORMACIÓN CONTINUA JUDO.

TEMARIO 2º DAN:

BLOQUE 1:	BLOQUE 2:
.- Kihon: rei, shisei. .- Kouchi gari, ko soto gake. .- Kihon: bases de salidas de osae waza. .- Kuzure kesa gatame, kuzure kami shiho gatame. .- Kata 1º grupo te waza	.- Kihon: shintai, tai sabaki, kumi kata. .- Kosoto gari, ashi guruma. .- kihon: movimientos básicos de ataque tori boca arriba. .- Kata gatame, okuri eri jime. .- Kata 2º grupo koshi waza.

BLOQUE 3:	BLOQUE 4:
.- Kihon: kuzushi tsukuri kake, ukemi. .- Koshi guruma, tsuri komi goshi. .- Kihon: movimientos básicos de ataque tori boca abajo. .- Kata ha jime. .- Kata 3º grupo ashi waza.	.- Kihon: tandoku renshu, sotai renshu, yaku soku geiko. .- Tomoe nage, ura nage, sumi gaeshi. .- Kihon: acciones prohibidas en ne waza. .- Ude hishigi waki gatame. .- Kata 4º grupo ma sutemi waza.

BLOQUE 5:	BLOQUE 6:
.- Kihon: chicara no oyo. .- Yoko gake, yoko guruma, uki waza. .- Ude hishigi ude gatame. .- Kata 5º grupo yoko sutemi waza.	.- Tokui waza pie: básico, variantes, desplazamientos, uchi komi, defensas. .- Formas de llegar a tokui waza pie. .- Conexiones si falla, bloquean o esquivan el tokui waza de pie. .- Formas de contrar el tokui waza pie. .- Conexiones pie-suelo. .- Tokui waza suelo: forma básica, variantes, defensas. .- Formas de conexión con otras técnicas a partir de tokui waza suelo.