

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 1º DAN JUDO

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE – WAZA

Fundamentos					
U.E. nº 1	Kihon:	REI	KUZUSHI	TANDOKU RENSHU	UCHI KOMI
		SHISEI	TSUKURI	SOTAI RENSHU	NAGE KOMI
		SHINTAI-TAI SABAKI	KAKE	YAKU SOKU GEIKO	RANDORI
		KUMI-KATA	UKEMIS	KAKARI GEIKO	SHIAI

U.E. nº 2 Técnicas en estático y/o desplazamiento:

<u>ASHI WAZA</u>	<u>KOSHI WAZA</u>	<u>TE WAZA</u>
DE ASHI HARAI	UKI GOSHI	UKI OTOSHI
HIZA GURUMA	O GOSHI	TAI OTOSHI
OKURI ASHI HARAI	HARAI GOSHI	SEOI NAGE
SASAE TSURI KOMI ASHI	TSURI KOMI GOSHI	KATA GURUMA
UCHI MATA		
O SOTO GARI		
O UCHI GARI		

KATAME – WAZA

Fundamentos	
U.E. nº 1	Kihon:
	Entradas
	Bases de OSAE WAZA
	Bases de SHIME WAZA
	Bases de KANSETSU WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

<u>OSAЕ WAZA</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>
HON KESA GATAME	KATA JUJI JIME	UDE GARAMI
YOKO-SHIHO-GATAME	GYAKU JUJI JIME	UDE HISHIGI JUJI GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME	NAMI JUJI JIME	
TATE-SHIHO-GATAME	HADAKA JIME	

U.E. nº 4 KATA: NAGE NO KATA (1º, 2º, y 3º grupo)

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL
Optativo

U.E. nº 6 RANDORI
Optativo