

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 2º DAN JUDO

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: CHIKARA NO OYO (Uso de la fuerza)

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

ASHI WAZA

KO UCHI GARI
KO SOTO GARI
KO SOTO GAKE
ASHI GURUMA

KOSHI WAZA

KOSHI GURUMA
TSURI GOSHI
HANE GOSHI

SUTEMI WAZA

TOMOE NAGE
URA NAGE
SUMI GAESHI
YOKO GAKE
YOKO GURUMA
UKI WAZA

KATAME – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: Salidas de OSAE WAZA
M.B. Tori boca arriba y boca abajo

U.E. nº 3 Técnicas:

OSAE WAZA

KUZURE KESA GATAME
KATA GATAME
KUZURE KAMI SHIHO GATAME

SHIME WAZA

OKURI ERI JIME
KATA HA JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI UDE GATAME
UDE HISHIGI WAKI GATAME

U.E. nº 4 KATA: NAGE NO KATA completo

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo