

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 3º DAN JUDO

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: Bases del RENRAKU – HENKA – WAZA (toda clase de combinaciones, encadenamientos ó conexiones de una técnica con otra, incluso de pie a suelo).

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

ASHI WAZA

HARAI TSURI KOMI ASHI
O SOTO OTOSHI
O GURUMA

KOSHI WAZA

USHIRO GOSHI
UTSURI GOSHI

TE WAZA

SEOI OTOSHI
SUKUI NAGE
MOROTE GARI
KUCHIKI TAOSHI

SUTEMI WAZA

SOTO MAKI KOMI
UCHI MAKI KOMI
YOKO OTOSHI
TANI OTOSHI

KATAME – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: Defensas de SHIME – WAZA y KANSETSU - WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

SHIME WAZA

RYOTE JIME
TSUKKOMI JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI HIZA GATAME
UDE HISHIGI HARA GATAME

U.E. nº 4 KATA: KATAME NO KATA

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo