

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 4º DAN JUDO

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: Bases del KAESHI – WAZA

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

ASHI WAZA

O SOTO GURUMA
O SOTO GAESHI
O UCHI GAESHI
KO UCHI GAESHI

TE WAZA

SUMI OTOSHI
KIBISU GAESHI

SUTEMI WAZA

O SOTO MAKI KOMI
UCHI MATA MAKI KOMI
HANE MAKI KOMI
HARAI MAKI KOMI
TAWARA GAESHI

KATAME – WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

SHIME WAZA

SODE GURUMA JIME
KATA TE JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

U.E. nº 4 KATA: KIME NO KATA

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo