

TECNICAS PARA EXAMEN DE CINTURON NEGRO 5º DAN JUDO

(Vía Técnica)

Ejecución de:

NAGE – WAZA

Fundamentos

U.E. nº 1 Kihon: Estudio en profundidad de todos los fundamentos

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

ASHI WAZA

UCHI MATA GAESHI
TSUBAME GAESHI

KOSHI WAZA

HANE GOSHI GAESHI
HARAI GOSHI GAESHI

TE WAZA

YAMA ARASHI
UCHI MATA SUKASHI
OBI OTOSHI

SUTEMI WAZA

YOKO WAKARE
DAKI WAKARE
HIKIKOMI GAESHI

KATAME – WAZA

U.E. nº 3 Técnicas:

SHIME WAZA

SANKAKU JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI ASHI GATAME
UDE HISHIGI TE GATAME

U.E. nº 4 KATA: JU NO KATA

U.E. nº 5 DEFENSA PERSONAL

Optativo

U.E. nº 6 RANDORI

Optativo