FEDERACION NAVARRA DE JUDO Y D.A
NAVARRA ARENA
Plaza Aizagerria, 1 – 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 PAMPLONA

NAFARROAKO JUDO ETA K.E. FEDERAKUNTZA
NAFARROAKO ARENA
Aizagerria Plaza, 1 - 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 IRUÑA

AULA DE FORMACIÓN CONTINUA JUDO -2ºDAN.

(A partir del 01/10/25)

1 - CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:

- El contenido de los bloques de este programa de aula de formación de Judo y que seguidamente se detalla, ***es para quienes comiencen en octubre de 2025*** a realizar el programa de aula de formación continua para la obtención del 2º Dan de Judo (Temarios con recuadros azules).
- Quienes ya tengan uno o varios bloques realizados en la temporada pasada, el contenido de cada uno de los bloques es el que se les facilitó en su momento y no el que se detalla seguidamente (Temarios con recuadros amarillos).
- A diferencia de temporadas anteriores y a partir de ahora la edad mínima de quienes comiencen a realizar el Programa de aula de formación continua de Judo, es de ***15 años a cumplir a lo largo del año*** en el que se comience a realizar los bloques. (Hasta ahora eran 15 años cumplidos)
- Para presentarse a la convocatoria de examen (vía aulas ó vía examen ante tribunal) la edad mínima del aspirante es de 15 años a cumplir a lo largo del año en el que se presenta a examen. (Hasta ahora eran 15 años cumplidos)
- El rei y los ukemi deben de realizarse perfectos.
- Antes de la fecha del curso, el alumnado tiene que haber preparado en su club el contenido del bloque que se vaya a trabajar en el curso al que vaya a asistir. Tiene que llevar el fundamento aprendido.
- Tanto a los cursos, como al examen, hay que acudir con Judogui Blanco.
- En las inmovilizaciones, el UKE deberá intentar una o más salidas y el TORI deberá demostrar un escape.

2.- TEMARIO PARA 2º DAN JUDO – CONTENIDO BLOQUES:

Seguidamente se detalla el contenido de cada uno de los bloques del Programa de Aula de Formación Continua de Judo para la obtención del 2º Dan. ***El contenido de este programa está dirigido a Judokas que en octubre de 2025 comienzan con la realización este programa***. Quienes tengan ya bloques realizados en temporadas anteriores, continuarán con el contenido del programa (temario recuadros amarillos) que ya iniciaron.

TEMARIO 2º DAN:

BLOQUE 1:

.- Uki otoshi, kata guruma, seoi otoshi.
.- Fundamento: Salidas de osae waza (qué es, para qué sirven, cómo se hacen).
.- Kuzure kami shiho gatame y escape, ushiro kesa gatame y escape.
.- Kata: 1º grupo de tori y de uke (o 1º, 2º, 3º grupos de tori).

BLOQUE 2:

.- Harai goshi, tsuri komi goshi, tsuri goshi.
.- Fundamento: Salidas de shime waza (qué es, para qué sirven, cómo se hacen).
.- Okuri eri jime, kata ha jime.
.- Kata: 2º grupo de tori y de uke (o 1º, 2º, 3º grupos de tori).

BLOQUE 3:

.- Sasae tsuri komi ashi, uchi mata.
.- Fundamento: Salidas de kansetsu waza (qué es, para qué sirven, cómo se hacen).
.- Kata gatame y escape, sode guruma jime.
.- Kata: 3º grupo de tori y de uke (o 1º, 2º, 3º grupos de tori).

BLOQUE 4:

.- Tomoe nage, sumi gaeshi
.- Udehishigi ude gatame, udehishigi waki gatame
.- Kata 4º grupo de tori y de uke (o 4º y 5º grupo de tori)

BLOQUE 5:

.- De ashi harai, ko soto gari, ko soto gake, ashi guruma
.- Kata 5º grupo de tori y de uke (o 4º y 5º grupo de tori)

BLOQUE 6:

.- Fundamento: Uchi komi, nage komi (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
.- Fundamento: Randori (qué es, clases, para qué sirve, cómo se hacen).
.- Fundamento: Shiai (qué es, para qué sirve, cómo se hace).
.- Tokui waza de pie: Estático, desplazamientos, defensas.
.- Formas de llegar al tokui waza de pie.
.- Conexiones si falla, bloquean o esquivan tokui waza de pie.
.- Formas de contrar al tokui waza de pie.
.- Conexiones pie suelo partiendo del tokui waza de pie.
.- Tokui waza de suelo: Básico, defensas, formas de llegar, conexiones a partir de tokui waza.