



CINTURÓN NEGRO 1º DAN VIA TÉCNICA

NAGE – WAZA

FUNDAMENTOS:

EL CANDIDATO DESARROLLARÁ LO QUE DESEE SOBRE UN FUNDAMENTO DE JUDO ENTRE LOS SIGUIENTES:

-REI-SHISEI-SHIN-TAI/TAI SABAKI-KUMI-KATA-KUZUSHI-TSUKURI-
KAKE-UKEMI-TANDOKU-RENSHU-SOTAI-RENSHU-YAKUSOKU-
GEIKO-UCHIKOMI-NAGEKOMI-RANDORI-SHIAI

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

EL CANDIDATO DESARROLLARÁ LO QUE DESEE SOBRE UN FUNDAMENTO DE JUDO SUELO ENTRE LOS SIGUIENTES:

-ENTRADAS-
Bases de OSAE-WAZA-Bases de SHIME-WAZA-Bases de KANSETSU-
WAZA

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, CONTRAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

O-UCHI-GARI / HIZA-GURUMA / DE-ASHI-BARAI / SASAE-TSURIKOMI-ASHI / O-SOTO-GARI / OKURI-ASHI-BARAI / UCHI-MATA

O-GOSHI / UKI-GOSHI / TSURI-KOMI-GOSHI / HARAI-GOSHI

IPPON-SEOI-NAGE / SEOI-NAGE / TAI-OTOSHI / KATA-GURUMA / UKI-OTOSHI

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA ELEGIDA POR EL CANDIDATO

EL CANDIDATO LA DESARROLLARÁ COMPLETA CON ENCADENAMIENTOS, COMBINACIONES, DEFENSAS, ETC.

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

KATA-JUJI-JIME / GYAKU-JUJI-JIME / NAMI-JUJI-JIME / HADAKA-JIME

KESA-GATAME / YOKO-SHIO-GATAME / KAMI-SHIO-GATAME / TATE-SHIHO-GATAME.

UDE-GARAMI / UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME.

NAGE- NO-KATA

TE-WAZA

(Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma)

KOSHI-WAZA

(Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi)

ASHI-WAZA

(Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, Uchi-mata)