



CINTURÓN NEGRO 2º DAN VIA TÉCNICA

NAGE – WAZA

FUNDAMENTOS:

CHIKARA-NO-ÔYÔ (uso de la fuerza)

KATAME – WAZA

FUNDAMENTOS:

SALIDAS DE OSAE-WAZA (M.B. Tori boca arriba y boca abajo)

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA ELEGIDA POR EL CANDIDATO

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

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

ASHI-GURUMA.

KO-SOTO-GARI / KO-SOTO-GAKE / KO-UCHI-GARI.

KOSHI-GURUMA / TSURI-GOSHI / HANE-GOSHI

SUMI-GAESHI / URA-NAGE / YOKO-GAKE

UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA ELEGIDA POR EL CANDIDATO

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

EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

KUZURE-KAMI-SHIO-GATAME / KATA-GATAME / KUZURE-KESA-GATAME.

KATA-HA-JIME / OKURI-ERI-JIME.

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-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)

MA-SUTEMI-WAZA

(Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi)

YOKO-SUTEMI-WAZA

(Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza)