



## CINTURÓN NEGRO 3º DAN VIA TÉCNICA

### NAGE- WAZA

#### FUNDAMENTOS:

BASES DEL RENRAKU-WAZA

### KATAME - WAZA

#### FUNDAMENTOS:

DEFENSAS DE SHIME-WAZA Y 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

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI / O-SOTO-OTOSHI / O-GURUMA.

USHIRO-GOSHI / UTSURI-GOSHI / SOTO-MAKIKOMI.

SUKUI-NAGUE / MOROTE-GARI / KUCHIKI-TAOSHI.

YOKO-OTOSHI / UCHI-MAKIKOMI / TANI-OTOSHI.

#### UNA TÉCNICA DEL PROGRAMA ELEGIDA POR EL CANDIDATO

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

#### EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

RYOTE-JIME

TSUKKOMI-JIME

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME.

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME.

### KATAME - NO - KATA

#### OSAE -WAZA

(Kesa-gatame, Kata-gatame, Kami-shiho-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kuzure-Kami-shiho-gatame)

#### SHIME -WAZA

(Kata-juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kata-ha-jime, Gyaku-juji-jime)

#### KANSETSU -WAZA

(Ude-garami, Ude-hishigi-juji-gatame, Ude-hishigi-ude-gatame, Ude-hishigi-hiza-gatame, Ashi-garami)