



## CINTURÓN NEGRO 5º DAN VIA TÉCNICA

### NAGE- WAZA

#### FUNDAMENTOS:

ESTUDIO EN PROFUNDIDAD DE TODOS LOS FUNDAMENTOS

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

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

#### EL TRIBUNAL ESCOGERÁ UNA TÉCNICA

UCHI-MATA-GAESHI / TSUBAME-GAESHI

HANE-GOSHI-GAESHI / HARAI-GOSHI-GAESHI

YAMA-ARASHI / UCHI-MATA-SUKASHI / OBI-OTOSHI

YOKO-WAKARE / DAKI-WAKARE / HIKIKOMI-GAESHI

### KATAME – WAZA

#### FUNDAMENTOS:

ESTUDIO EN PROFUNDIDAD DE TODOS LOS FUNDAMENTOS

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

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

#### EL TRIBUNAL ESCOGERA UNA TECNICA

SANKAKU-JIME

UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME

UDE-HISHIGI-TE-GATAME

### JU NO KATA

#### (IKKIO)

TSUKI-DASHI / KATA-OSHI / RYOTE-DORI / KATA-MAWASHI / AGO-OSHI

#### (NIKIO)

KIRI-OROSHI / RYOKATA-OSHI / NANAME-UCHI / KATATE-DORI / KATATE-AGE

### JU NO KATA

#### (SANKIO)

OBI-TORI / MUNE-OSHI / TSUKI-AGE / UCHI-OROSHI / RYOGAN-TSUKI