

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

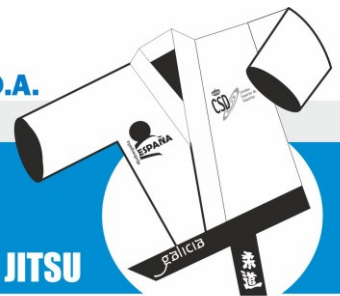
ESCOLA FEDERATIVA



XUNTA DE GALICIA

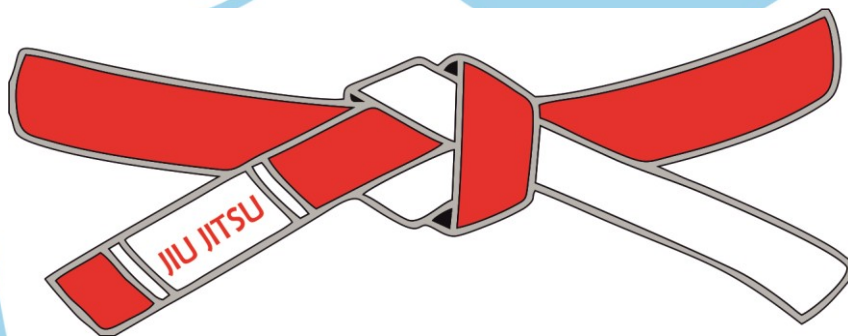
DEPORTE GALEGO

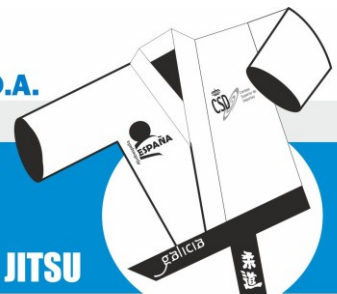
JIU JITSU



Galicia Judo

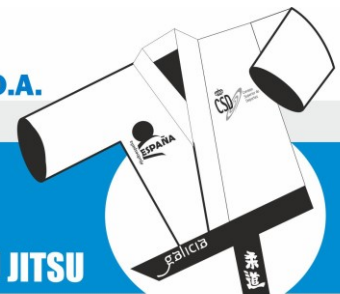
FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO Y DD.AA.
**PROGRAMA OFICIAL DE PASO
DE GRADO PARA
JIU JITSU
DE 1º a 6º DAN**





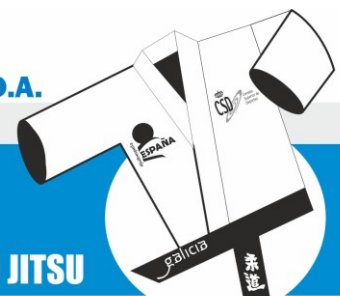
PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 1º DAN VÍA TÉCNICA

KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • UCHI KOMI • KAKARI GEIKO NAGE KOMI <p>KYUSHO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PUNTOS VITALES PRESIONES Y PELLIZCOS
ATEMI WAZA (GOLPES)	<ul style="list-style-type: none"> • DEDOS Y FALANGES <p>IPPON NUKITE - NIHON NUKITE - YONHON NUKITE HIRAKEN - IPPON KEN - NAKADAKA IPPON KEN GEDAN GERI - ATAMA WAZA.</p>
UKE WAZA (BLOQUEO)	<ul style="list-style-type: none"> • SOKUTEI OSAE UKE SOKUTO OSAE UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	<ul style="list-style-type: none"> • UKI OTOSHI • KATA GURUMA • MOROTE GARI • SASAE TSURI KOMI ASHI • USHIRO GOSHI • TOMOE NAGE • YONKYO
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none"> • KATA TE JIME • HIZA GATAME • MUNE GATAME
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> • DEFENSA CONTRA ATAQUES VARIOS RANDORI TOTAL
BUNKAI (APLICACION)	<ul style="list-style-type: none"> • DEFENSA CONTRA ATAQUES DIVERSOS EN EL SUELO
KATA	<ul style="list-style-type: none"> • TODAS LAS KATAS HASTA 1^{er} DAN



PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 2º DAN VÍA TÉCNICA

KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • PSICOLOGIA DEL ENFRENTAMIENTO ANTE • VARIOS ADVERSARIOS (Anexo 2) • TRABAJO CONTRA OBJETOS CONTUNDENTES
ATEMI WAZA (GOLPES)	<ul style="list-style-type: none"> • TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: • DIRECTOS CIRCULARES • GANCHOS OBLICUOS
UKE WAZA (BLOQUEO)	<ul style="list-style-type: none"> • ESQUIVAS SOBRE TRABAJOS DE PUÑO A CORTA DISTANCIA: • LATERALES • OBLICUAS • CIRCULARES • BALANCEOS DEL CUERPO
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	<ul style="list-style-type: none"> • UCHI MATA • HANE GOSHI • URA NAGE • SUMI GAESHI • YOKO GURUMA • TANI OTOSHI • MAKIKOMI
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none"> • GOKYO • TSUKOMI JIME • ASHI KANSETSU GATAME
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> • KUZURE DE CONTROLES • FORMAS DE GIRAR A UKE BOCA ABAJO
BUNKAI (APLICACION)	<ul style="list-style-type: none"> • DEFENSA ANTE VARIOS ADVERSARIOS
KATA	<ul style="list-style-type: none"> • UDE ATE JITSU NO KATA • ASHI ATE JITSU NO KATA



PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 3º DAN VÍA TÉCNICA

KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • TRABAJOS CON ARAMA BLANCA GO NO SEN WAZA
ATEMI WAZA (GOLPES)	<ul style="list-style-type: none"> • MOROTE TSUKI • MAE TOBI GERI • USHIRO URA MAWASHI GERI
UKE WAZA (BLOQUEO)	<ul style="list-style-type: none"> • TETSUI UKE OTOSHI UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	<ul style="list-style-type: none"> • SEOI OTOSHI • KUCHIKI TAOSHI • ASHI GURUMA • UTSURI GOSHI • KAITEN NAGE • KANI BASAMI
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none"> • ASHI GATAME • YUBI KANSETSU • KUBI KANSETSU
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> • DESDE POSICION SEIZA, REALIZAR ATAQUES POR: • ATEMIS • AGARRES • ABRAZOS • ARMAS
BUNKAI (APLICACION)	<ul style="list-style-type: none"> • DEFENSAS DE ATAQUES CON ARMA • BLANCA Y OBJETOS CONTUNDENTES • ANTE VARIOS ADVERSARIOS
KATA	<ul style="list-style-type: none"> • TAMBO JITSU NO KATA • TANTO JITSU NO KATA

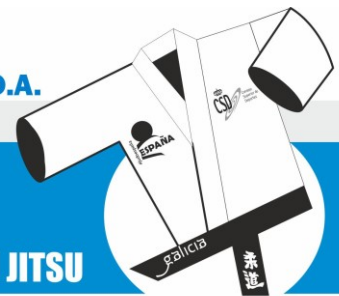
Galicia Judo



PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 4º DAN VÍA TÉCNICA

KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • RENKO HO: FORMAS DE • CONDUCCION • SHISEI: HANMI GAMAE
ATEMI WAZA (GOLPES)	<ul style="list-style-type: none"> • YOKO FUMIKOMI YOKO FUMIKIRI
UKE WAZA (BLOQUEO)	<ul style="list-style-type: none"> • KAKIWAKE UKE SUKUI UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	<ul style="list-style-type: none"> • SOTO GURUMA • KIBISHU GAESHI • TAWARA GAESHI • UDE KIME NAGE • JUJI GARAMI
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none"> • SODE GURUMA JIME • RYOTE JIME • SANKAKU JIME
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> • DESDE POSICIÓN SEIZA, REALIZAR DEFENSAS POR: • ATEMIS • AGARRES • ABRAZOS • ARMAS
BUNKAI (APLICACION)	<ul style="list-style-type: none"> • TOKUI WAZA
KATA	<ul style="list-style-type: none"> • NE JITSU NO KATA

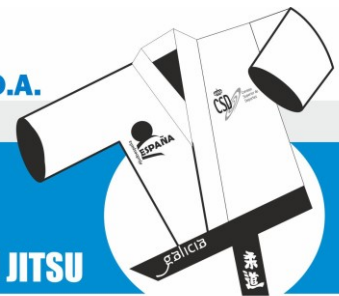
Galicia Judo



PROGRAMA CINTURÓN NEGRO 5º DAN VÍA TÉCNICA

KIHON (FUNDAMENTOS)	<ul style="list-style-type: none"> • APLICACIONES DINAMICAS DE GO NO SEN WAZA
ATEMI WAZA (GOLPES)	<ul style="list-style-type: none"> • YAMA TSUKI
UKE WAZA (BLOQUEO)	<ul style="list-style-type: none"> • KAKETE • KUZURE ASHI BO UKE
NAGE WAZA (PROYECCIONES)	<ul style="list-style-type: none"> • YAMA ARASHI • DAKI WAKARE • HIKIKOMI GAESHI
KATAME WAZA (CONTROLES)	<ul style="list-style-type: none"> • TE GATAME • SANKAKU GATAME
NE WAZA (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> • TOKUI WAZA
BUNKAI (APLICACION)	<ul style="list-style-type: none"> • DEFENSA CONTRA ARMAS DE FUEGO
KATA	<ul style="list-style-type: none"> • KIME NO KATA

Galicia



PROGRAMA CINTURÓN ROJO-BLANCO 6º DAN

EL TRIBUNAL PODRÁ HACER CUALQUIER PREGUNTA RELACIONADA CON EL PROGRAMA.

KIHON (FUNDAMENTOS)	ATEMI WAZA (GOLPES)	UKE WAZA (BLOQUEO)	NAGE WAZA (PROYECCIONES)
--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

KATAME WAZA (CONTROLES)	NE WAZA (SUELO)	BUNKAI (APLICACION)	KATA KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA
------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------

Galicia

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A.

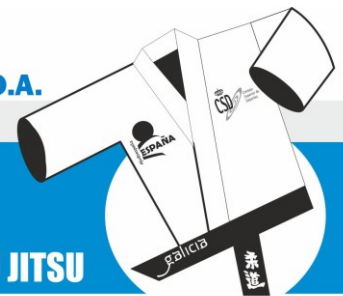
ESCOLA FEDERATIVA



XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

JIU JITSU



PROGRAMA VÍA COMPETICIÓN

CINTURÓN NEGRO 1º, 2º, 3º, 4º, 5º
ROJO-BLANCO 6º DAN

SE PEDIRÁ LA KATA CORRESPONDIENTE A ESE DAN.

EL TRIBUNAL PODRÁ HACER PREGUNTAS SOBRE EL
TOKUI-WAZA DEL ASPIRANTE.