

KIHON fundamentos NAGE WAZA

OBLIGATORIO Explicación y ejecución: **REY y UKEMIS**

EL TRIBUNAL escoge uno entre: **KUMIKATA / SHISEI / KUZUSHI TSUKURI KAKE / SHINTAI / TAISABAKI**

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 2 desplazamientos.
2 Renraku waza antes del Tokui waza, 2 después./ 1 Renzoku waza. 2 defensas./ 2 contras. / 1 encadenamiento pie-suelo.

TODAS LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN EN ESTÁTICO Y EN UN DESPLAZAMIENTO. EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ 5 TÉCNICAS DEL PROGRAMA.

Te waza



Seoi nage



Ippon seoi nage



Tai otoshi



NAGE NO KATA

- Te waza
- Koshi waza
- Ashi waza

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE

Koshi waza



O goshi



Uki goshi



Koshi guruma



Ushiro goshi

Ashi waza



O uchi gari



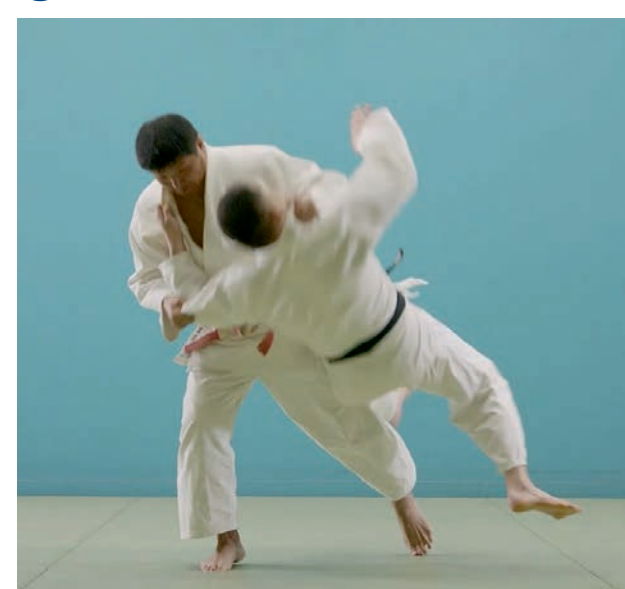
Ko uchi gari



Hiza guruma



O soto gari



O soto otoshi

KIHON fundamentos KATAME WAZA

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES / BASES DE LAS ESTRANGULACIONES / BASES DE LAS LUXACIONES

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 2 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 2 combinaciones con otras técnicas y 2 salidas.

EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ: 2 INMOVILIZACIONES, 1 LUXACIÓN, 1 ESTRANGULACIÓN. UKE SIEMPRE REALIZARÁ UNO O MÁS INTENTOS DE SALIDA O DEFENSA.

Osaekomi waza



Hon kesa gatame
y salida



Kuzure kesa gatame
y salida



Kami shio gatame
y salida

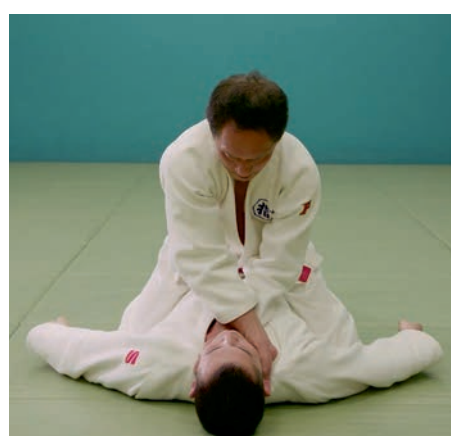


Yoko shio gatame
y salida

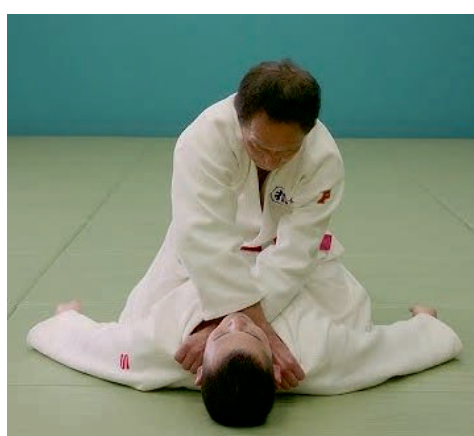


Tate shio gatame
y salida

Shime waza



Gyaku juji jime



Nami juji jime

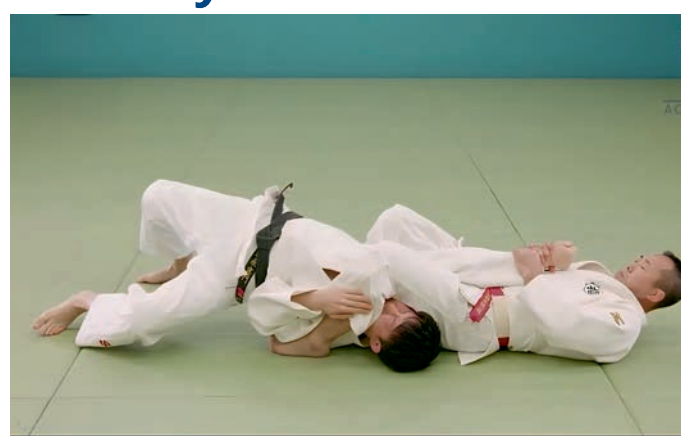


Kata juji jime

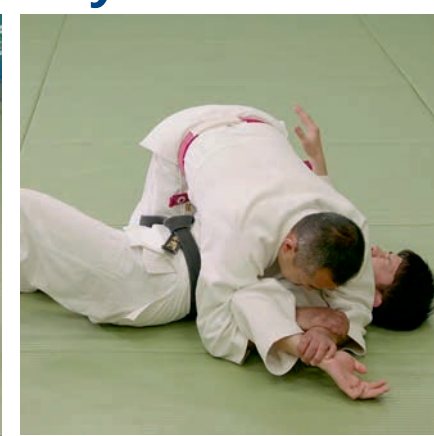


Hadaka jime

Kansetsu waza



Ude hishigi juji gatame



Ude garami

KIHON fundamentos NAGE WAZA

EL TRIBUNAL escoge uno entre:
UCHIKOMI / NAGEKOMI / SHIAI / RANDORI

柔道

Tokui waza:
Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos.
3 Renraku waza antes del Tokui waza, 3 después./ 1 Renzoku waza. 2 defensas./ 2 contras. / 1 encadenamiento pie-suelo.

TODAS LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN EN ESTÁTICO Y EN UN DESPLAZAMIENTO. EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ 5 TÉCNICAS DEL PROGRAMA.

Te waza



Seoi otoshi



Uki otoshi



Kata guruma

Koshi waza



Tsurigoshi



Tsurikomi goshi



Harai goshi

Ashi waza



Sasae Tsurikomi ashi



Ko soto gari



De ashi barai



Uchi mata



Ko soto gake



Ashi guruma

Ma sutemi waza



Tomoe nage



Sumi gaeshi



NAGE NO KATA
- Te waza
- Koshi waza
- Ashi waza
-Ma sutemi waza
-Yoko sutemi waza

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE

KIHON fundamentos KATAME WAZA

SALIDAS DE INMOVILIZACIONES / SALIDAS DE ESTRANGULACIONES / SALIDAS DE LUXACIONES

柔道

Tokui waza:
Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 3 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 3 combinaciones o conexiones con otras técnicas y 2 salidas.

EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ: 2 INMOVILIZACIONES, 162 LUXACIONES, 162 ESTRANGULACIONES. UKE SIEMPRE REALIZARÁ UNO O MÁS INTENTOS DE SALIDA O DEFENSA.

Osaekomi waza



Ushiro kesa gatame
y salida



Kuzure kami shio
gatame y salida



Kata gatame
y salida



Yoko shio gatame
y salida

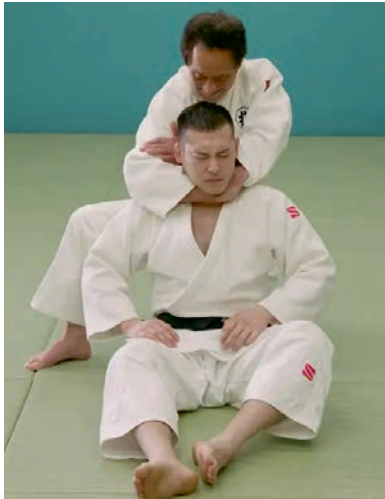


Tate shio gatame
y salida

Shime waza



Okuri eri jime



Sode guruma jime



Kata hajime

Kansetsu waza



Ude hishigi ude gatame



Ude hishigi waki gatame



FEDERACIÓN
GALEGA DE
JUDO E.D.A.
ENTIDADE UTILIDADE PÚBLICA

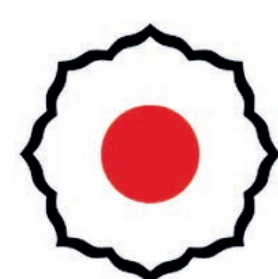


DEPORTE
GALEGO

JUDO

PROGRAMA 3º DAN

#judoespaña



講道館
KODOKAN



IJF
ACADEMY

KIHON fundamentos NAGE WAZA

EL TRIBUNAL escoge uno entre:
YAKU SOKU GEIKO / KAKARI GEIKO / TANDOKU RENSU / SOTAI RENSU / CHIKARA NO OYO

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos.
4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después./ 1 Renzoku waza. 3 defensas./ 3 contras. / 1 encadenamiento pie-suelo.

TODAS LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN EN ESTÁTICO Y EN UN DESPLAZAMIENTO. EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ 5 TÉCNICAS DEL PROGRAMA.

LAS TÉCNICAS CON * SOLO SE EXPLICAN, NO SE EJECUTAN

Te waza



Morote gari



Kibisu gaeshi



Kuchiki taoshi

Koshi waza



Sode tsurikomi goshi



KATAME NO KATA

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE

Ashi waza



Harai goshi gaeshi



Tsubame gaeshi



Okuri ashi barai



O soto guruma

Ma sutemi waza



Ura nage

Yoko sutemi waza



Tani otoshi



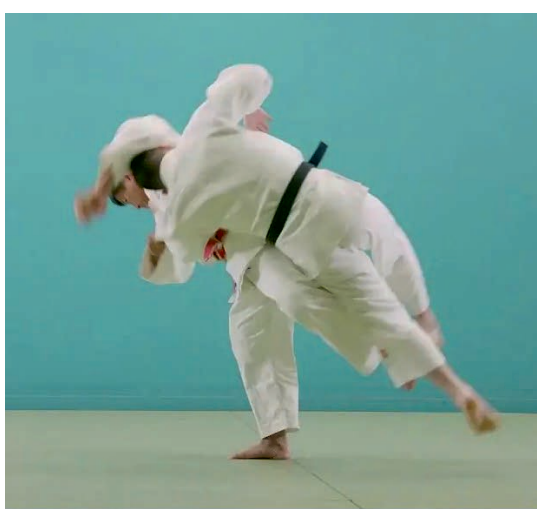
Soto makikomi



Harai makikomi



Yoko gake



*Hane makikomi



*Uchi mata makikomi

KIHON fundamentos KATAME WAZA

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones,
2 defensas, 4 combinaciones o conexiones con otras técnicas y 2 salidas.

EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ: 1 INMOVILIZACIÓN, 1 LUXACIÓN, 1 ESTRANGULACIÓN. UKE SIEMPRE REALIZARÁ UNO O MÁS INTENTOS DE SALIDA O DEFENSA.

Osaekomi waza



Uki gatame
y salida

Shime waza



Sankaku jime

Kansetsu waza



Ude hishihi ashi gatame



Ude hishiji hiza gatame

KIHON fundamentos NAGE WAZA

EL TRIBUNAL escoge uno entre:
RENRAKU WAZA / RENZOKU WAZA / KAESHI WAZA

柔道

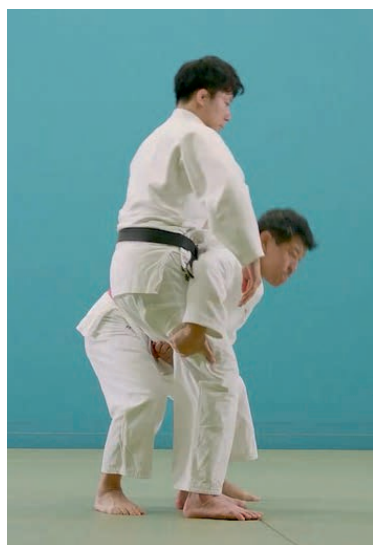
Tokui waza:

Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos.
4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después./ 1 Renzoku waza. 3 defensas./ 3 contras. / 1 encadenamiento pie-suelo.

TODAS LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN EN ESTÁTICO Y EN UN DESPLAZAMIENTO. EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ 5 TÉCNICAS DEL PROGRAMA.

LAS TÉCNICAS CON * SOLO SE EXPLICAN, NO SE EJECUTAN

Te waza



Sukui nage



Ko uchi gaeshi



Uchi mata sukasi

Koshi waza



Hane goshi



KIME NO KATA

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE

Ashi waza



Uchi mata gaeshi



O guruma



O uchi gaeshi

Ma sutemi waza



Hikikomi gaeshi

Yoko sutemi waza



Yoko otoshi



Yoko guruma



Uchi makikomi



Daki wakare



*O soto makikomi



*Kawazu gake

KIHON fundamentos KATAME WAZA

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones,
2 defensas, 4 combinaciones o conexiones con otras técnicas y 2 salidas.

EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ: 1 INMOVILIZACIÓN, 1 LUXACIÓN, 1 ESTRANGULACIÓN. UKE SIEMPRE REALIZARÁ UNO O MÁS INTENTOS DE SALIDA O DEFENSA.

Osaekomi waza



Ura gatame
y salida

Shime waza



Katate jime



Ryote jime

Kansetsu waza



Ude hishihi
sankaku gatame



Ude hishiji
hara gatame



FEDERACIÓN
GALEGA DE
JUDO E.D.A.
ENTIDADE UTILIDADE PÚBLICA

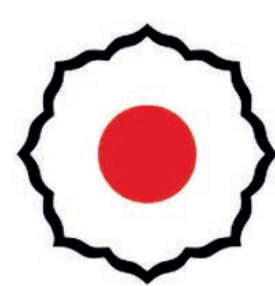


DEPORTE
GALEGO

JUDO

PROGRAMA 5º DAN

#judoespaña



講道館
KODOKAN



IJF
ACADEMY

KIHON fundamentos NAGE WAZA

EL TRIBUNAL ESCOGE UNO ENTRE LOS DE 1º a 4º DAN

柔道

Tokui waza:

Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con Uchikomis, 4 desplazamientos.
4 Renraku waza antes del Tokui waza, 4 después./ 1 Renzoku waza. 3 defensas./ 3 contras. / 1 encadenamiento pie-suelo.

TODAS LAS TÉCNICAS SE REALIZARÁN EN ESTÁTICO Y EN UN DESPLAZAMIENTO. EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ 5 TÉCNICAS DEL PROGRAMA.

LAS TÉCNICAS CON * SOLO SE EXPLICAN, NO SE EJECUTAN

Te waza



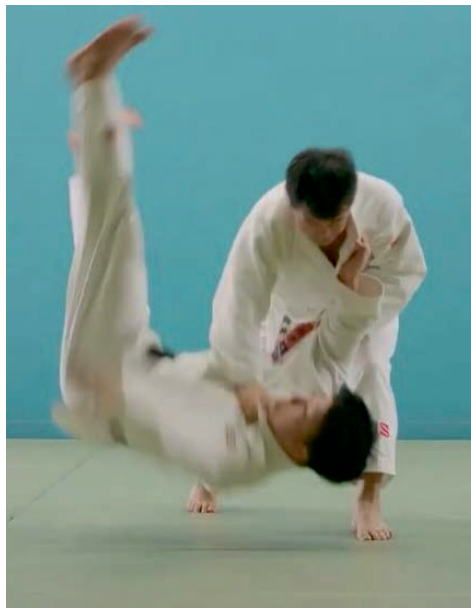
Obi tori gaeshi



Obi otoshi



Yama arashi



Sumi otoshi



JU NO KATA

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE

Koshi waza



Utsuri goshi

Ashi waza



Hane goshi gaeshi



O soto gaeshi



Harai tsurikomi ashi

Ma sutemi waza



Tawara gaeshi

Yoko sutemi waza



Uki waza



Yoko wakare



Ko uchi makikomi



*Kani basami

KIHON fundamentos KATAME WAZA

EL TRIBUNAL ESCOGE UNO ENTRE LOS DE 1º a 4º DAN

柔道

Tokui waza:

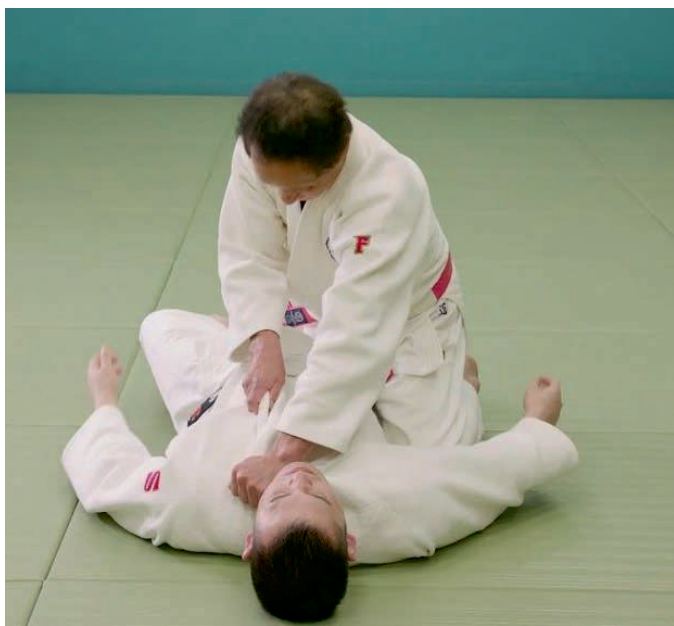
Técnica especial de Judo suelo el candidato desarrollará: forma fundamental, 4 movimientos de ataque desde distintas posiciones, 2 defensas, 4 combinaciones o conexiones con otras técnicas y 2 salidas.

EL TRIBUNAL PREGUNTARÁ: 1 LUXACIÓN, 1 ESTRANGULACIÓN. UKE SIEMPRE REALIZARÁ UNO O MÁS INTENTOS DE SALIDA O DEFENSA.

Shime waza



Do jime



Tsukomi jime

Kansetsu waza



Ashi garami



Ude hishiji te gatame

柔道

N A G E

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación mínima de 30 días a la fecha de su convocatoria a examen, un guion del trabajo (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación. Este guion, será requisito indispensable para poder examinarse, consistirá en un resumen del trabajo de libre elección de judo pie que el candidato desarrollará el día de su prueba. Es importante destacar que este trabajo no debe ser el tokui waza presentado en convocatorias anteriores.

W A Z A

柔道

N E

El candidato deberá presentar a la Escuela Federativa Territorial, con una antelación mínima de 30 días a la fecha de su convocatoria a examen, un guion del trabajo (especificando el contenido del trabajo a realizar), para su aprobación. Este guion, será requisito indispensable para poder examinarse, consistirá en un resumen del trabajo de libre elección de judo suelo que el candidato desarrollará el día de su prueba. Es importante destacar que este trabajo no debe ser el tokui waza presentado en convocatorias anteriores.

W A Z A



KODOKAN GOSHIN-JUTSO

EL TRIBUNAL PODRÁ PREGUNTAR
ALGÚN GRUPO DE UKE