

Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



VÍA COMPETICIÓN

PROGRAMA DE EXÁMENES PARA CINTURÓN NEGRO 1º DAN

Serán obligatorias las cuatro caídas fundamentales de ukemi.

1- FUNDAMENTOS: Uno de judo de pie y otro de judo suelo.

2- TÉCNICAS DE JUDO SUELO: NE-WAZA

Trabajo libre del candidato: hacer entrada cuando uke está en posición cuadrupédica (mínimo 3 formas).

Osae-waza: Dos inmovilizaciones (intento de salida y control). Shime-waza: Dos estrangulaciones. Dos posiciones.

Kansetsu-waza: Una luxación. Dos posiciones.

Nota: Las posiciones para ejecutar las técnicas serán situaciones reales de control.

3- TÉCNICAS DE JUDO PIE: NAGE-WAZA

Cinco técnicas, con dos desplazamientos en direcciones diferentes, salvo técnicas tales como *De-ashi-barai*.

El tribunal podrá solicitar al candidato que haga de uke en técnicas de proyección en diferentes direcciones.

4- KATAS

El candidato realizará las tres primeras series de Tori.

Cualquiera de los cuatro apartados en los que el candidato no reúna el mínimo exigible a criterio del tribunal significará el no-apto.

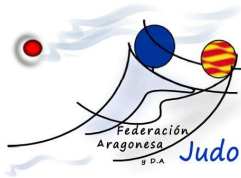
PATROCINADORES

 **uxemis.es**

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem
50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598
Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905
E-mail: secretaria@fajyda.es Web: www.fajyda.es
Cuenta bancaria para pagos e ingresos:
IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

 **GOBIERNO
DE ARAGON**



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN

NAGE-WAZA

Fundamentos (KIHON): Judo pie: REI-HO, SHISEI, UKEMI, KUMI KATA, KUZUSHI.

Técnicas de judo pie:

ASHI-WAZA

DE-ASHI-BARAI

HIZA-GURUMA

OKURI-ASHI-BARAI

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

UCHI-MATA

O-SOTO-GARI

O-UCHI-GARI

KOSHI-WAZA

UKI-GOSHI

O-GOSHI

HARAI-GOSHI

TSURI-KOMI-GOSHI

TE-WAZA

UKI-OTOSHI

TAI-OTOSHI

SEOI-NAGE

KATA-GURUMA

KATAME-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo suelo: Bases de OSAE-WAZA, bases de SHIME-WAZA y bases de KANSETSU-WAZA.

Técnicas de judo suelo:

OSAE-WAZA

KESA-GATAME

YOKO-SHIHO-GATAME

KAMI-SHIHO-GATAME

TATE-SHIHO-GATAME

SHIME-WAZA

KATA-JUJI-JIME

GYAKU-JUJI-JIME

NAMI-JUJI-JIME

HADAKA-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE-GARAMI

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

NAGE-NO-KATA

TE-WAZA

KOSHI-WAZA

ASHI-WAZA

PATROCINADORES

ukemis.es

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem
50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598
Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905
E-mail: secretaria@fajyda.es Web: www.fajyda.es
Cuenta bancaria para pagos e ingresos:
IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

GOBIERNO
DE ARAGON