

Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

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



VÍA COMPETICIÓN

PROGRAMA DE EXÁMENES PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

Caída hacia delante rodando (MAE-ZEMPO-KAITEN-UKEMI)

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

2- TÉCNICAS DE JUDO SUELO: *NE-WAZA*

Trabajo libre del candidato: Tres salidas de inmovilización, puede ser de una sola o de varias inmovilizaciones.

Osae-waza: Los *kuzures* básicos más sus variantes y *kata-gatame* en diferentes posiciones.

Shime-waza: Dos estrangulaciones. Dos

posiciones. Kansetsu-waza: Dos luxaciones. 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 *Ura-nage*.

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

4- KATAS

El candidato realizará de Tori una de las tres primeras series del *nage-no-kata* y los grupos cuarto y quinto completos.

Los candidatos de 40 años y en adelante podrán elegir por realizar un serie de las tres primeras de Nage no Kata a elección del tribunal y las dos últimas series de Katame no Kata o una serie de las tres primeras de Nage no Kata y la cuarta y quinta serie como los candidatos de menos de 40 años.

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

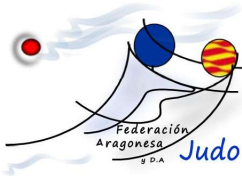
PATROCINADORES

 **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 2º DAN

NAGE-WAZA

Fundamentos (KIHON): Judo pie: SHIN-TAI, TAI-SABAKI, TSUKURI, KAKE.

Técnicas de judo pie:

ASHI-WAZA

KO-UCHI-GARI

KO-SOTO-GARI

KO-SOTO-GAKE

ASHI-GURUMA

KOSHI-WAZA

KOSHI-GURUMA

TSURI-GOSHI

HANE-GOSHI

SUTEMI-WAZA

TOMOE-NAGE

URA-NAGE

SUMI-GAESHI

YOKO-GAKE

YOKO-GURUMA

UKI-WAZA

KATAME-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo suelo: Bases de las salidas de las inmovilizaciones.

Técnicas de judo suelo:

OSAE-WAZA

KUZURE-KESA-GATAME

KATA-GATAME

GATAME KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

SHIME-WAZA

OKURI-ERI-JIME

KATA-HA-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

UDE-HISHIGI-WAKI-

NAGE-NO-KATA

TE-WAZA KOSHI-WAZA ASHI-WAZA MASUTEMI-WAZA YOKO-SUTEMI-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