

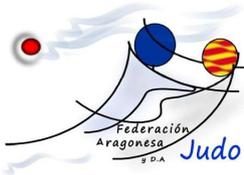
## **REQUISITOS EXIGIDOS POR EL TRIBUNAL PARA EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN**

### **Examen para cinturón negro 4º DAN por VÍA COMPETICIÓN**

- Fundamento exigido en el programa de 4º DAN. Se preguntará también sobre los fundamentos básicos del programa de cinturón negro de 1º a 3º DAN.
- NAGE-WAZA: 6 técnicas del programa de 4º DAN con un mínimo de 4 oportunidades cada una
- KATAME-WAZA: Todas las técnicas del programa de 4º DAN con 4 posiciones diferentes.
- KIME NO KATA completo.

### **Examen para cinturón negro 4º DAN por VÍA TÉCNICA**

- Fundamento exigido en el programa de 4º DAN. Se preguntará también sobre los fundamentos básicos del programa de cinturón negro de 1º a 3º DAN.
- NAGE-WAZA: Todo el programa de 4º DAN de judo pie (11 técnicas) con un mínimo de 4 oportunidades cada una.
- KATAME-WAZA: Todas las técnicas del programa de 4º DAN con 4 posiciones diferentes.
- Movimiento especial (TOKUI-WAZA) de judo pie:
  - Combinaciones empezando con el movimiento especial y acabando con otra técnica
  - Combinaciones empezando con otra técnica y acabando con el movimiento especial
  - Encadenamientos de pie a suelo.
  - Contras del movimiento especial.
  - Defensas del movimiento especial.
- Movimiento especial de judo suelo: 5 posiciones diferentes (siendo una de ellas el movimiento básico), combinaciones de una técnica con otra y defensas del movimiento especial.
- KIME NO KATA completo.



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

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



## **TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN**

### **NAGE-WAZA**

Fundamentos (KIHON): Bases del KAESHI-WAZA, además de los fundamentos básicos del programa de 1º a 3º DAN.

Técnicas de judo pie:

#### **ASHI WAZA**

O SOTO GURUMA

O SOTO GAESHI

KOMI O UCHI GAESHI

KO UCHI GAESHI

#### **TE WAZA**

SUMI OTOSHI

KIBISU GAESHI

#### **SUTEMI WAZA**

O SOTO MAKI KOMI

UCHI MATA MAKI

HANE MAKI KOMI

HARAI MAKI KOMI

TAWARA GAESHI

### **KATAME-WAZA**

#### **SHIME WAZA**

SODE GURUMA JIME

GATAME KATA TE JIME

#### **KANSETSU WAZA**

UDE HISHIGI SANKAKU

KATA: KIME NO KATA

PATROCINADORES

uñemis.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](mailto:secretaria@fajyda.es) Web: [www.fajyda.es](http://www.fajyda.es)  
Cuenta bancaria para pagos e ingresos:  
IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**