



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo



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

HON-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