



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo



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-NAGUE
URA-NAGUE
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
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

SHIME-WAZA

OKURI-ERI-JIME
KATA-HA-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

NAGE-NO-KATA

TE-WAZA KOSHI-WAZA ASHI-WAZA MA-SUTEMI-WAZA YOKO-SUTEMI-WAZA