



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN

NAGE-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo pie: UCHI-KOMI, NAGE-KOMI, YAKU-SOKU-GEIKO, KAKARI-GEIKO, RANDORI.

Técnicas de judo pie:

ASHI-WAZA

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
O-SOTO-OTOSHI
O-GURUMA

KOSHI-WAZA

USHIRO-GOSHI
UTSURI-GOSHI

TE-WAZA

SEOI-OTOSHI
SUKUI-NAGUE
MOROTE-GARI
KUCHIKI-TAOSHI

SUTEMI-WAZA

SOTO-MAKI-KOMI
UCHI-MAKI-KOMI
YOKO-OTOSHI
TANI-OTOSHI

KATAME-WAZA

Fundamentos (KIHON):

Judo suelo: Defensa de SHIME-WAZA.

Técnicas de judo suelo:

SHIME-WAZA

RYOTE-JIME
TSUKKOMI-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE HISHIGI HIZA GATAME
UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

KATAME-NO-KATA

OSAE-KOMI-WAZA

SHIME-WAZA

KANSETSU-WAZA