



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo



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

O UCHI GAESHI

KO UCHI GAESHI

TE WAZA

SUMI OTOSHI

KIBISU GAESHI

SUTEMI WAZA

O SOTO MAKI KOMI

UCHI MATA MAKI KOMI

HANE MAKI KOMI

HARAI MAKI KOMI

TAWARA GAESHI

KATAME-WAZA

SHIME WAZA

SODE GURUMA JIME

KATA TE JIME

KANSETSU WAZA

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

KATA: KIME NO KATA