



Cursos de Tecnificación
de Judo



Federación Madrileña de Judo y D.A.

CURSOS DE TECNIFICACIÓN DE JUDO:

- Estos Cursos permiten el pase de grado de Cinturón Marrón a 1º Dan, y el de Danes superiores por el sistema de Evaluación continua, cumpliendo además la Normativa vigente en cuanto a número de Cursos, tasas, documentación, etc.
- Durante los Cursos se evaluará el trabajo realizado por los alumnos, con el fin de incidir específicamente en los apartados técnicos que más necesite cada uno y así llegar lo mejor preparado posible al pase de Grado, que se realizará también con una prueba de evaluación en el último curso que le corresponda.
- El Plan de Trabajo a realizar en cada Curso de 4 horas será el siguiente:

* Calentamiento general.....	15´
* Fundamentos (KIHON) y Formas de Entrenamiento Técnico Nage waza y Ne waza.....	30´
* <u>NAGE WAZA</u> : Programa Técnico y Tokui waza.....	45´
* <u>NE WAZA</u> : Programa Técnico y Tokui waza.....	45´
* <u>KATA</u>	60´
Demostraciones – Evaluaciones.....	45´

- En cada Curso, después del Calentamiento general, se establecerán Grupos diferenciados para realizar el Trabajo Técnico por Danes.



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kumi kata • Shintai • Tai Sabaki • Shisei • Kuzushi • Tsukuri • Kake
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi gari • De ashi harai • O soto gari • Hiza guruma
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tai otoshi
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tate shiho Gatame • Hon kesa Gatame • Yoko shiho gatame • Kami shiho gatame
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata juji jime • Gyaku juji jime • Nami juji jime • Hadaka jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude Garami • Ude hishigi juji gatame
KATA	
NAGE NO KATA: Te waza - Koshi waza – Ashi waza	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi komi • Nage komi • Randori • Shiai
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ko soto gake • Ashi Guruma • Ko uchi gari • Ko soto gari
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane goshi • Koshi Guruma • Tsuru goshi
TE WAZA	
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata gatame • Kuzure kami shiho gatame • Kuzure kesa gatame
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata ha jime • Okuri eri jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi waki gatame • Ude hishigi ude gatame
KATA	
NAGE NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu • Yaku soku geiko • Kakari geiko
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto otoshi • O guruma • Harai Tsuru komi ashi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Utsuri goshi • Ushiro goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Morote gari • Kuchiki taoshi • Seoi otoshi • Sukui nage
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi makikomi • Tani otoshi • Soto makikomi • Yoko otoshi
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ryote jime • Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi hiza gatame • Ude hishigi hara gatame
KATA	
KATAME NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Renraku waza • Kaeshi waza • Renzoku waza • Chikara no ôyô
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto guruma • O uchi gaeshi • O soto gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sumi otoshi • Ko uchi gaeshi • Kibisu gaeshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane makikomi • Harai makikomi • O soto makikomi • Uchi mata makikomi
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las estrangulaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de ataque • Movimientos básicos de defensa • Bases de las luxaciones • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sode guruma jime • Kata te jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi sankaku gatame
KATA	
KIME NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal.
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata gaeshi • Tsubame gaeshi • Hane goshi gaeshi • Harai goshi gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi mata sukashi • Yama arashi • Obi otoshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hikikomi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Daki wakare • Yoko wakare
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal.
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sankaku jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi ashi gatame • Ude hishigi te gatame
KATA	
JU NO KATA	



Federación Madrileña de Judo y D.A.

TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN (VÍA TÉCNICA)

NAGE WAZA

- El candidato realizará un trabajo de Judo Pie, de libre elección.

NE WAZA

- El candidato realizará un trabajo de Judo Suelo, de libre elección.

KATA

KODOKAN GOSHIN JUTSU