



# 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"> <li>• Rei</li> <li>• Ukemi</li> <li>• Kumi kata</li> <li>• Shintai</li> <li>• Tai Sabaki</li> <li>• Shisei</li> <li>• Kuzushi</li> <li>• Tsukuri</li> <li>• Kake</li> </ul>
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"> <li>• O uchi gari</li> <li>• De ashi harai</li> <li>• O soto gari</li> <li>• Hiza guruma</li> </ul>
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O goshi</li> </ul>
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tai otoshi</li> </ul>
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las inmovilizaciones</li> <li>• Salidas de las inmovilizaciones</li> <li>• Movimientos básicos de defensa</li> <li>• Bases de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las estrangulaciones</li> <li>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
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"> <li>• Tate shiho Gatame</li> <li>• Kesa Gatame</li> <li>• Yoko shiho gatame</li> <li>• Kami shiho gatame</li> </ul>
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata juji jime</li> <li>• Gyaku juji jime</li> <li>• Nami juji jime</li> <li>• Hadaka jime</li> </ul>
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude Garami</li> <li>• Ude hishigi juji gatame</li> </ul>
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)

<b>NAGE WAZA</b>	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi komi</li> <li>• Nage komi</li> <li>• Randori</li> <li>• Shiai</li> </ul>
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"> <li>• Ko soto gake</li> <li>• Ashi Guruma</li> <li>• Ko uchi gari</li> <li>• Ko soto gari</li> </ul>
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hane goshi</li> <li>• Koshi Guruma</li> <li>• Tsuru goshi</li> </ul>
TE WAZA	
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	
<b>NE WAZA</b>	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las inmovilizaciones</li> <li>• Salidas de las inmovilizaciones</li> <li>• Movimientos básicos de defensa</li> <li>• Bases de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> <li>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
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"> <li>• Kata gatame</li> <li>• Kuzure kami shiho gatame</li> <li>• Kuzure kesa gatame</li> </ul>
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata ha jime</li> <li>• Okuri eri jime</li> </ul>
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi waki gatame</li> <li>• Ude hishigi ude gatame</li> </ul>
<b>KATA</b>	
NAGE NO KATA	



# Federación Madrileña de Judo y D.A.

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

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



# Federación Madrileña de Judo y D.A.

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

<b>NAGE WAZA</b>	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renraku waza</li> <li>• Renzoku waza</li> <li>• Kaeshi waza</li> <li>• Chikara no ôyô</li> </ul>
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"> <li>• O soto guruma</li> <li>• O soto gaeshi</li> <li>• O uchi gaeshi</li> </ul>
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumi otoshi</li> <li>• Kibisu gaeshi</li> <li>• Ko uchi gaeshi</li> </ul>
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tawara gaeshi</li> </ul>
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hane makikomi</li> <li>• O soto makikomi</li> <li>• Harai makikomi</li> <li>• Uchi mata makikomi</li> </ul>
<b>NE WAZA</b>	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de las inmovilizaciones</li> <li>• Salidas de las inmovilizaciones</li> <li>• Movimientos básicos de defensa</li> <li>• Bases de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las estrangulaciones</li> <li>• Salidas de las estrangulaciones</li> <li>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
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"> <li>• Sode guruma jime</li> <li>• Kata te jime</li> </ul>
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi sankaku gatame</li> </ul>
<b>KATA</b>	
KIME NO KATA	



# Federación Madrileña de Judo y D.A.

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

<b>NAGE WAZA</b>	
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"> <li>• Uchi mata gaeshi</li> <li>• Tsubame gaeshi</li> <li>• Hane goshi gaeshi</li> <li>• Harai goshi gaeshi</li> </ul>
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi mata sukashi</li> <li>• Yama arashi</li> <li>• Obi otoshi</li> </ul>
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hikikomi gaeshi</li> </ul>
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daki wakare</li> <li>• Yoko wakare</li> </ul>
<b>NE WAZA</b>	
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"> <li>• Sankaku jime</li> </ul>
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi ashi gatame</li> <li>• Ude hishigi te gatame</li> </ul>
<b>KATA</b>	
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