



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	• O goshi
TE WAZA	• 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 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Harai Tsuru komi ashi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Utsuri goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Morote gari • Kuchiki taoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Seoi otoshi • Sukui nage
MA SUTEMI WAZA		
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi makikomi • Tani otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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		
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ryote jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi hiza gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Renzoku waza • Kaeshi 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 soto gaeshi • O uchi gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Sumi otoshi • Kibisu gaeshi • Ko uchi gaeshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane makikomi • O soto makikomi • Harai makikomi • Uchi mata makikomi
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	
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