

## VÍA COMPETICIÓN

### PROGRAMA DE EXÁMENES PARA CINTURÓN NEGRO 2º DAN

*Caída hacia delante rodando (MAE-ZEMPO-KAITEN-UKEMI)*

**1- FUNDAMENTOS:** Uno de judo de pie y otro de judo suelo.

**2- TÉCNICAS DE JUDO SUELO: NE-WAZA**

**Trabajo libre del candidato:** Tres salidas de inmovilización, puede ser de una sola o de varias inmovilizaciones.

**Osae-waza:** Los *kuzures* básicos más sus variantes y *kata-gatame* en diferentes posiciones.

**Shime-waza:** Dos estrangulaciones. Dos posiciones.

**Kansetsu-waza:** Dos luxaciones. Dos posiciones.

*Nota:* Las posiciones para ejecutar las técnicas serán situaciones reales de control.

**3- TÉCNICAS DE JUDO PIE: NAGE-WAZA**

Cinco técnicas, con dos desplazamientos en direcciones diferentes, salvo técnicas tales como *Ura-nage*.

El tribunal podrá solicitar al candidato que haga de *uke* en técnicas de proyección en diferentes direcciones.

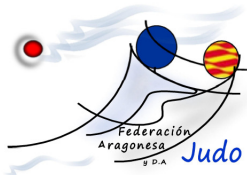
**4- KATAS**

El candidato realizará de *Tori* una de las tres primeras series del *nage-no-kata* y los grupos cuarto y quinto completos.

Los candidatos de 40 años y en adelante podrán elegir por realizar un serie de las tres primeras de *Nage no Kata* a elección del tribunal y las dos últimas series de *Katame no Kata* o una serie de las tres primeras de *Nage no Kata* y la cuarta y quinta serie como los candidatos de menos de 40 años.

*Cualquiera de los cuatro apartados en los que el candidato no reúna el mínimo exigible a criterio del tribunal significará el no-pto.*





Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



---

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN

---

---

### NAGE-WAZA

---

Fundamentos (KIHON): Judo pie: SHIN-TAI, TAI-SABAKI, TSUKURI, KAKE.

Técnicas de judo pie:

ASHI-WAZA

KO-UCHI-GARI  
KO-SOTO-GARI  
KO-SOTO-GAKE  
ASHI-GURUMA

KOSHI-WAZA

KOSHI-GURUMA  
TSURI-GOSHI  
HANE-GOSHI

SUTEMI-WAZA

TOMOE-NAGE  
URA-NAGE  
SUMI-GAESHI  
YOKO-GAKE  
YOKO-GURUMA  
UKI-WAZA

---

### KATAME-WAZA

---

Fundamentos (KIHON):

Judo suelo: Bases de las salidas de las inmovilizaciones.

Técnicas de judo suelo:

OSAE-WAZA

KUZURE-KESA-GATAME  
KATA-GATAME  
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

SHIME-WAZA

OKURI-ERI-JIME  
KATA-HA-JIME

KANSETSU-WAZA

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME  
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

---

### NAGE-NO-KATA

---

TE-WAZA KOSHI-WAZA ASHI-WAZA MASUTEMI-WAZA YOKO-SUTEMI-WAZA

---

PATROCINADORES



uvemis.es

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem  
50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598  
Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905  
E-mail: [secretaria@fajyda.es](mailto:secretaria@fajyda.es) Web: [www.fajyda.es](http://www.fajyda.es)  
Cuenta bancaria para pagos e ingresos:  
IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

