

Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

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

 **GOBIERNO DE ARAGON**



COMISION DE ENSEÑANZA Y GRADOS

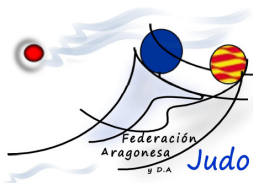
REQUISITOS EXIGIDOS POR EL TRIBUNAL PARA EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN

Examen para cinturón negro 4º DAN por VÍA COMPETICIÓN

- Fundamento exigido en el programa de 4º DAN. Se preguntará también sobre los fundamentos básicos del programa de cinturón negro de 1º a 3º DAN.
- NAGE-WAZA: 6 técnicas del programa de 4º DAN con un mínimo de 4 oportunidades cada una
- KATAME-WAZA: Todas las técnicas del programa de 4º DAN con 4 posiciones diferentes.
- KIME NO KATA completo.

Examen para cinturón negro 4º DAN por VÍA TÉCNICA

- Fundamento exigido en el programa de 4º DAN. Se preguntará también sobre los fundamentos básicos del programa de cinturón negro de 1º a 3º DAN.
- NAGE-WAZA: Todo el programa de 4º DAN de judo pie (11 técnicas) con un mínimo de 4 oportunidades cada una.
- KATAME-WAZA: Todas las técnicas del programa de 4º DAN con 4 posiciones diferentes.
- Movimiento especial (TOKUI-WAZA) de judo pie:
 - Combinaciones empezando con el movimiento especial y acabando con otra técnica
 - Combinaciones empezando con otra técnica y acabando con el movimiento especial
 - Encadenamientos de pie a suelo.
 - Contras del movimiento especial.
 - Defensas del movimiento especial.
- Movimiento especial de judo suelo: 5 posiciones diferentes (siendo una de ellas el movimiento básico), combinaciones de una técnica con otra y defensas del movimiento especial.
- KIME NO KATA completo.



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

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

GOBIERNO
DE ARAGON



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