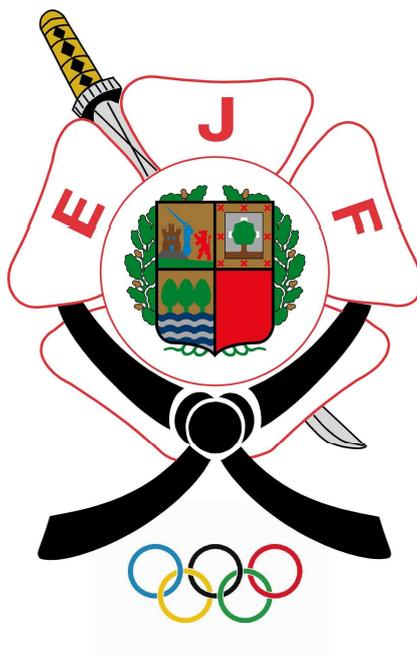


*FEDERACION VASCA DE JUDO*  
*Y*  
*DEPORTES ASOCIADOS*



*JUDO*

*PROGRAMA*

*EXAMENES DE GRADO*

*Y*

*CURSOS DE TECNIFICACION*

Enero 2016



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### NORMATIVA CURSOS TECNIFICACIÓN

##### EXAMEN DE GRADO -JUDO-

Todos los deportistas, a partir de cinturón marrón, que quieran acceder a un grado superior por la vía **Competición** o **Técnica**, podrán solicitarlo de acuerdo con los siguientes requisitos:

El Programa Técnico para el Examen de Grado de Judo, será igual para todos los candidatos a superar el grado, e indistintamente a la vía por la cual se presenten a él.

#### Vía Competición:

1º.- Los campeonatos válidos para la anotación de puntos de competición será los siguiente:

##### Campeonatos de España

- Absoluto Femenino y Masculino
- Sub 23 Femenino y Masculino
- Junior Sub 20 Femenino y Masculino
- Cadete Femenino y Masculino
- Katas Femenino-Masculino
  - Los campeones nacionales obtendrán la máxima puntuación.

##### Liga Nacional de Madrid

- Absoluto Femenino y Masculino.
- Juvenil Masculino

##### Campeonatos de Euskadi

- Las mismas categorías que el anterior

##### Examen de Grado Competición

- Convocatoria al efecto, según normativa de la EFN vigente.

2º Los candidatos a 1<sup>er</sup>. Dan podrán acceder al Examen de Grado cuando tengan 15 años cumplidos, para lo que deberán estar en posesión del Carné de Cinto Negro.

3º.- Los aspirante al cambio de Grado de Judo, deberán presentar su Carné de Examen Cinto Negro, en la competición en la cual participen.

4º.- Los puntos conseguidos en Competición o Entrenamientos Oficiales serán validados y anotados en las competiciones de "Examen de Grado" convocados al efecto, en el correspondiente Carné de Examen de Cinto Negro y reflejados en el "Acta Oficial de Examen de Grado" que se traslada a la EFN de la RFEJYDA.

5º.- La anotación de los Puntos de Competición y de Entrenamientos Oficiales en la jornada de "Examen de Grado", conlleva el pago de la tasa establecida por la Asamblea General de la Federación Vasca de Judo y DD. AA.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

6º.- Los Puntos necesarios para acceder al Examen Técnico de Cintillo Negro de Judo serán de 40, pudiéndose conseguir por la participación en competiciones, por la participación en entrenamientos oficiales y por la realización de cursos de preparación para examen de cintillo negro.

Tabla nº 1

Concepto Puntos	Número de Puntos	Puntos Mínimos
<b>Competición</b>	Ippon 10 Puntos, Waza Ari 7 Puntos, Yuko 5 Puntos	<b>40</b>
	Por participar Competición Examen Grado, 4 Puntos	
<b>Entrenamientos</b>	Por asistencia a Entrenamientos Oficiales, 6 Puntos	
<b>Cursos Preparación Técnica - Katas</b>	En función del Grado al que se opte, el número de cursos establecidos en la normativa vigente	

7º.- El tiempo mínimo para el acceso y presentación por la Vía de Competición o Cursos y Técnica a un nuevo grado superior será el siguiente:

Tabla nº 2

Dan	Vía Competición Cursos Técnicos	Vía Técnica	Vía Recompensa	Licencias
De Marrón a 1º	1 año	2 años	<b>SEGÚN REGLAMENTO RECOMPENSAS RFEJYDA</b>	3 o 5 alternas
De 1º a 2º Dan	2 años	3 años		2 de 1º Dan
De 2º a 3º Dan	3 años	4 años		3 de 2º Dan
De 3º a 4º Dan	4 años	5 años		4 de 3º Dan
De 4º a 5º Dan	5 años	6 años		5 de 4º Dan
De 5º a 6º Dan	6 años	7 años		6 de 5º Dan
De 6º a 7º Dan	7 años	8 años		7 de 6º Dan
De 7º a 8º Dan	8 años	9 años		8 de 7º Dan

8º.- El deportista que acceda a 1º ó 2º Dan, deberá concurrir con un Uke de la misma categoría en el momento del Examen de Grado al cual se presenta.

9º.- El Judoka que acceda a 3º, 4º, ó 5º Dan, se le permite un Uke de categoría superior en un Dan, en el momento del Examen de Grado al cual se presenta.

### Vía Competición – Vía Cursos Técnicos:

1º.- Los Cursos Técnicos tendrán una duración mínima de 3 horas cada uno.

Tabla nº 3

Dan	Tiempo mínimo con Reducción de 1 año	Nº mínimo de cursos realizados (3 horas por curso)	Licencias
Para 1º	1 año de Marrón	6 Cursos ó 18 horas	3 seguidas o 5 alternas
Para 2º	2 años de 1º Dan	8 Cursos ó 24 horas	2 Licencias de 1º Dan
Para 3º	3 años de 2º Dan	10 Cursos ó 30 horas	3 Licencias de 2º Dan
Para 4º	4 años de 3º Dan	12 Cursos ó 36 horas	4 Licencias de 3º Dan
Para 5º	5 años de 4º Dan	14 Cursos ó 42 horas	5 Licencias de 4º Dan
Para 6º	6 años de 5º Dan	16 Cursos ó 48 horas	6 Licencias de 5º Dan
Para 7º	7 años de 6º Dan	18 Cursos ó 54 horas	7 Licencias de 6º Dan
Para 8º	8 años de 7º Dan	20 Cursos ó 60 horas	8 Licencias de 7º Dan



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

2º.- Habiendo asistido como mínimo a los cursos arriba indicados para cada Dan, todos los candidatos ejecutarán la prueba final en la convocatoria de examen que se convoque al efecto; en caso de no superar el examen o alguna de sus áreas, harán los cursos que necesiten hasta superar dicha prueba, y deberá presentarse en la siguiente convocatoria, éste último examen de recuperación, será sin coste para el candidato.

3º.- La prueba de acceso al nuevo Grado-Dan, estará dividida en cuatro áreas o módulos:

**1.- Fundamentos                      2.- Nage Waza                      3.- Ne Waza                      4.- Kata**

4º.- A los candidatos que tengan pasada la fase de competición por Campeonatos, se les reducirá un año de permanencia en el grado (según la Tabla nº 2 - 3ª columna).

5º.- A los Profesores-Entrenadores y Árbitros colegiados se les validarán los cursos de reciclaje, la asistencia y/o participación en congresos, seminarios, y actividades de formación permanente, como cursos de acceso al pase de grado correspondiente.

6º.- En el momento de realizar la prueba de examen se tendrá tramitada la documentación pertinente para pase de grado y abonadas las tasas correspondientes. El justificante de pago de las tasas que hubiere, se presentará con el resto de los documentos solicitados.

7º.- En cada curso se presentará obligatoriamente el Carné de Cinto Negro, la licencia en vigor y, los cinturones marrones, además, el Carnet de Kyus, con todas las Etiquetas de Kyu adheridas, y firmadas y fechadas por su profesor, con el justificante del pago de las tasas que pudieran estar establecidas.

8º.- Tanto en el Examen de Grado, como en los Cursos de Formación Permanente de Preparación Técnica y Katas, es obligatorio el Judogi de color blanco y camiseta blanca las chicas. Quien no cumpla con alguna de estas normas no podrá realizar los cursos.

9º.- Los cursillistas trabajarán en grupos diferenciados según sus respectivos niveles de Grado al que opten.

10º. No se permite asistir a los cursos exclusivamente como Uke; todos los asistentes realizarán el trabajo de los cursos y la prueba o examen final con los compañeros de grupo y nivel o categoría de Grado que le corresponda.

11º.- El deportista que acceda a 1º ó 2º Dan, deberá concurrir con un Uke de la misma categoría, si esto no fuera posible se le permite uno de categoría superior en un Dan, asimismo el Judoka que acceda a 3º, 4º, ó 5º Dan, se le permite un Uke de categoría superior en un Dan, en el momento del Examen de Grado al cual se presenta.

### Vía Técnica:

1º.- El tiempo mínimo de permanencia en el Grado de los Deportistas que accedan por la vía Técnica esto es, sin Competición y/o sin Cursos Técnicos será el siguientes:

Tabla nº 4

Tiempo mínimo	Dan	Licencias
2 años de Marrón	Para 1º	3 seguidas o 5 alternas
3 años de 1º Dan	Para 2º	2 Licencias de 1º Dan
4 años de 2º Dan	Para 3º	2 Licencias de 2º Dan
5 años de 3º Dan	Para 4º	3 Licencias de 3º Dan
6 años de 4º Dan	Para 5º	4 Licencias de 4º Dan
7 años de 5º Dan	Para 6º	5 Licencias de 5º Dan



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

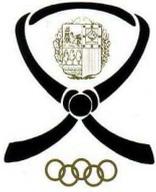
### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### 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 Técnicos de Formación Permanente, 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 desarrollar en un Curso tipo de 3 ó 4 horas pudiera ser el siguiente:

* <u>Calentamiento general</u>	15´
* <u>Fundamentos (*KIHON*) y Formas de Entrenamiento</u> Técnico Nage Waza y Ne Waza	30´
* <u>KATAME WAZA:</u> Programa Técnico y Tokui Waza...	45´
* <u>NE WAZA:</u> Programa Técnico y Tokui Waza	45´
* <u>KATA:</u> En función del Grado al que se opte	60´
* <u>Demostración – Evaluación de la Jornada</u>	45

- La distribución de materias y horarios expuestos son orientativos, los profesores podrán establecer otros en función de las necesidades que se aprecien, en los grupos de trabajo que se formen.
- En cada Curso, después del calentamiento general, se establecerán grupos diferenciados para realizar el Trabajo Técnico por Grado-Dan.
- En una misma fecha se podrán realizar dos Cursos, en jornadas de mañana y tarde, siendo el alumno quien pueda determinar participar en uno u otro, o en ambos cursos programados.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1<sup>er</sup>. DAN

NAGE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<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>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
<b>ASHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O uchi gari</li> <li>• De ashi harai</li> <li>• Sasae tsuri komí ashi</li> <li>• O soto gari</li> <li>• Hiza guruma</li> <li>• Okuri ashi harai</li> </ul>
<b>KOSHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O goshi</li> <li>• Uki goshi</li> <li>• Harai goshi</li> </ul>
<b>TE WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seoi nage</li> <li>• Tai otoshi</li> </ul>
<b>MA SUTEMI WAZA</b>	
<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>	
El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en un desplazamiento	
NE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<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>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas
<b>OSAE KOMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tate shiho gatame</li> <li>• Hon kesa gatame</li> <li>• Yoko shiho gatame</li> <li>• Kami shiho gatame</li> </ul>
<b>SHIME WAZA</b>	<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>
<b>KANSETSU WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi ude garami</li> <li>• Ude hishigi juji gatame</li> </ul>
El candidato realizará las técnicas de NE WAZA desde una posición.	
KATA	
<b>NAGE NO KATA</b>	<b>Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza</b> <b>Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza</b>



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN

NAGE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi komi</li> <li>• Nage komi</li> <li>• Randori</li> <li>• Shiai</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
<b>ASHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko soto gake</li> <li>• Uchi mata</li> <li>• Ko uchi gari</li> <li>• Ko soto gari</li> </ul>
<b>KOSHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hane goshi</li> <li>• Koshi guruma</li> <li>• Tsuru goshi</li> <li>• Tsuru komi goshi</li> </ul>
<b>TE WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata guruma</li> <li>• Uki otoshi</li> </ul>
<b>MA SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomoe nage</li> <li>• Ura nage</li> <li>• Sumi gaeshi</li> </ul>
<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko gake</li> <li>• Yoko guruma</li> <li>• Uki waza</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en dos desplazamientos</b>	
NE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<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>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas
<b>OSAE KOMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata gatame</li> <li>• Kuzure kami shiho gatame</li> <li>• Kuzure kesa gatame</li> </ul>
<b>SHIME WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kata ha jime</li> <li>• Okuri eri jime</li> </ul>
<b>KANSETSU WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi waki gatame</li> <li>• Ude hishigi ude gatame</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas de NE WAZA desde dos posiciones</b>	
KATA	
<b>KATAME NO KATA</b> <b>NAGE NO KATA</b>	<b>Osae Komí Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza</b> Ma Sutemi Waza - Yoko Sutemi Waza

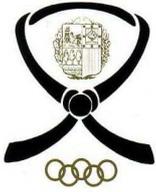


## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3<sup>er</sup>. DAN

NAGE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tandoku renshu</li> <li>• Sotai renshu</li> <li>• Yaku soku geiko</li> <li>• Kakari geiko</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
<b>ASHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O soto otoshi</li> <li>• Harai tsuri komí ashi</li> <li>• O guruma</li> <li>• Ashi guruma</li> </ul>
<b>KOSHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ushiro goshi</li> <li>• Utsuri goshi</li> </ul>
<b>TE WAZA</b>	<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>	
<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi makikomi</li> <li>• Tani otoshi</li> <li>• Soto makikomi</li> <li>• Yoko otoshi</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en tres desplazamientos</b>	
NE WAZA	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<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>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas
<b>OSAE KOMI WAZA</b>	
<b>SHIME WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryote jime</li> <li>• Tsukomi jime</li> </ul>
<b>KANSETSU WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi hiza gatame</li> <li>• Ude hishigi hara gatame</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas de NE WAZA desde tres posiciones</b>	
KATA	
<b>KIME NO KATA</b> <b>KATAME NO KATA</b>	<b>Idori - Tachi-Ai</b> Osae Komí Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN

<b>NAGE WAZA</b>	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renraku waza</li> <li>• Renzoku waza</li> <li>• Kaeshi waza</li> <li>• Chikara no ôyô</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
<b>ASHI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O soto guruma</li> <li>• O soto gaeshi</li> <li>• O uchi gaeshi</li> </ul>
<b>KOSHI WAZA</b>	
<b>TE WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumi otoshi</li> <li>• Kibisu gaeshi</li> <li>• Ko uchi gaeshi</li> </ul>
<b>MA SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tawara gaeshi</li> </ul>
<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>	<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>El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en cuatro desplazamientos</b>	
<b>NE WAZA</b>	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	<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>• Movimientos básicos de ataque</li> <li>• Bases de las luxaciones</li> <li>• Salidas de las luxaciones</li> </ul>
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas
<b>OSAE KOMI WAZA</b>	
<b>SHIME WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sode guruma jime</li> <li>• Kata te jime</li> </ul>
<b>KANSETSU WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi sankaku gatame</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas de NE WAZA desde cuatro posiciones</b>	
<b>KATAS</b>	
<b>KIME NO KATA</b>	<b>Idori - Tachi-Ai</b> Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza Osaе Komí Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza
<b>NAGE NO KATA</b>	
<b>KATAME NO KATA</b>	



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN

<b>NAGE WAZA</b>	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.
<b>ASHI WAZA</b>	<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>
<b>KOSHI WAZA</b>	
<b>TE WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchi mata sukashi</li> <li>• Yama arashi</li> <li>• Obi otoshi</li> </ul>
<b>MA SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hikikomi gaeshi</li> </ul>
<b>YOKO SUTEMI WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daki wakare</li> <li>• Yoko wakare</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas en varios desplazamientos</b>	
<b>NE WAZA</b>	
<b>Fundamentos (KIHON)</b>	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal
<b>TOKUI WAZA</b>	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, defensa y salidas
<b>OSAE KOMI WAZA</b>	
<b>SHIME WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sankaku jime</li> </ul>
<b>KANSETSU WAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ude hishigi ashi gatame</li> <li>• Ude hishigi te gatame</li> </ul>
<b>El candidato realizará las técnicas desde varias posiciones</b>	
<b>KATA</b>	
<b>JU NO KATA</b> <b>NAGE NO KATA</b> <b>KATAME NO KATA</b> <b>KIME NO KATA</b>	<p style="text-align: center;"><b>Ikkyo - Nikkyo – Sankyo</b></p> <p style="text-align: center;">Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza  Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza</p> <p style="text-align: center;">Osae Komí Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza  Idori - Tachi-Ai</p>



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN

NAGE WAZA		
Fundamentos	<p><b>El candidato realizará un trabajo de Judo Pie de libre elección, al margen de su Tokui Waza</b></p>	
TOKUI WAZA		
ASHI WAZA		
KOSHI WAZA		
TE WAZA		
MA SUTEMI WAZA		
YOKO SUTEMI WAZA		
NE WAZA		
Fundamentos	<p><b>El candidato realizará un trabajo de Judo Suelo de libre elección, al margen de su Tokui Waza</b></p>	
TOKUI WAZA		
OSAE KOMI WAZA		
SHIME WAZA		
KANSETSU WAZA		
KATA		
<p><b>KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA Y OTRA KATA DE LIBRE ELECCION</b></p>	<u>TOSHU-NO-BU</u>	
	<u>1- Ataques Distancia Corta</u>	<u>2 - Ataques Distancia Larga</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Ryote-dori</u></li> <li>- <u>Hidari-eri-dori</u></li> <li>- <u>Migi-eri-dori</u></li> <li>- <u>Kata-ude-dori</u></li> <li>- <u>Ushiro-eri-dori</u></li> <li>- <u>Ushiro-jime</u></li> <li>- <u>Kakae-dori</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Naname-uchi</u></li> <li>- <u>Ago-tsuki</u></li> <li>- <u>Ganmen-tsuki</u></li> <li>- <u>Mae-geri</u></li> <li>- <u>Yoko-geri</u></li> </ul>
	<u>3 - Con Puñal</u>	<u>BUKI-NO-BU</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Tsukkake</u></li> <li>- <u>Choku-zuki</u></li> <li>- <u>Naname-zuki</u></li> </ul>	<u>4 - Con Palo</u>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Furiage</u></li> <li>- <u>Furioroshi</u></li> <li>- <u>Morote-zuki</u></li> </ul>
		<u>5 - Con Pistola</u>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Shomen-zuke</u></li> <li>- <u>Koshi-gamae</u></li> <li>- <u>Haimen-zuke</u></li> </ul>

Para el acceso a examen de cinto negro 6º Dan, se presentará un trabajo con una fundamentación teórica y un desarrollo práctico de los temas propuestos en el Anexo IV, o en su caso una propuesta personal.

El candidato deberá desarrollar un trabajo teórico práctico para poder acceder al examen y remitir el documento por escrito y encuadernado, en tiempo y forma, para ser informado por el tribunal correspondiente elegido por la E. F. N. de la RFEJYDA.

Los candidatos que accedan al Examen de Grado 6º Dan en Euskadi, deberán presentar sus tesinas o trabajos con una antelación de **TRES MESES** a la fecha del Examen de Grado, en sede federativa, para su traslado en tiempo y forma a la EFN de la RFEJDA, para su estudio y aceptación si procede por ésta.



**JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA**

**FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.**

## **FUNDAMENTOS DE JUDO**

### **FUNDAMENTOS JUDO PIE**

#### **REI**

Saludo

#### **SHISHEI**

Postura

#### **KUMIKATA**

Agarres

#### **SHINTAI y TAI-SABAKI**

Desplazamientos

#### **CHIKARA-NO-OYO**

Uso de la fuerza

#### **KUZUSHI**

Desequilibrio

#### **TSUKURI**

Colocación de Tori y Uke para la realización de las técnicas

#### **KAKE**

Proyección

#### **UKEMI**

Caídas

#### **UCHIKOMI**

Entradas

#### **TANDOKU-RENSHU**

Estudio solo

#### **SOTAI-RENSHU**

Estudio con un compañero

#### **YAKU-SOKU-GUEIKO**

Estudio en desplazamiento proyectando

#### **RANDORI**

Práctica Libre

#### **SHIAI**

Competición

#### **RENRAKU-WAZA**

Combinación

#### **RENZOKU-WAZA**

Continuación

#### **RENRAKU-HENKA-WAZA**

Técnicas de conexión-cambio

#### **KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA**

Contraatacar Anticipándose

#### **TORI**

#### **UKE**



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## FUNDAMENTOS JUDO PIE

### REI (Saludo)

El saludo es una tradición del Judo muy importante de conservar. Es una señal de respeto hacia el compañero o el adversario; es igualmente, una señal de estima hacia quien practica la misma disciplina y con el que uno debe trabajar. En competición, el deseo de vencer no debe excluir la cortesía y la corrección.

El saludo mal hecho, apenas esbozado, indica a menudo negligencia y presunción.

Hay dos formas de saludar:

- **RITSU-REI** En pie.
- **ZA-REI** En suelo.

**RITSU-REI** - Para el saludo de pie, se procederá de la forma siguiente:

En posición de firmes (**CHOKURITSU**), talones juntos, brazos pegados al cuerpo, mirando al frente, inclinar el tronco hacia adelante hasta formar un ángulo de 30° aproximadamente, las manos pasarán a la parte delantera de los muslos y resbalarán hasta la parte superior de las rodillas. Después de una breve pausa, volver a la posición de firmes.

**ZA-REI** - El saludo de rodillas se hará de la siguiente forma:

Partiendo de la posición de firmes, deslizar el pie izquierdo hacia atrás sin levantar los dedos del suelo y flexionando la pierna derecha, colocar la rodilla izquierda en el suelo a la altura del pie derecho. Desplazar a continuación el pie derecho hacia atrás y colocar la rodilla derecha a la altura de la rodilla izquierda y a continuación estirar los dedos hacia atrás y sentarse en los talones.

Las manos se colocan de plano sobre los muslos a la altura de las ingles con los dedos juntos, girados un poco hacia el interior.

El cuerpo y la cabeza deben estar erguidos y la mirada al frente.

La separación de las rodillas corresponde a la anchura de dos puños colocados uno junto al otro por la parte interior de las rodillas. En ese momento el cuerpo se encuentra en la posición SEIZA.

Para saludar, colocar las palmas de las manos sobre el Tatami a unos 10 cm. delante de las rodillas y con los dedos ligeramente girados hacia adentro; flexionando los brazos inclinar el cuerpo unos 30° aproximadamente sin levantar las caderas y sin tocar en el tatami con la cabeza.

Después de una ligera pausa, levantarse invirtiendo el proceso de los movimientos; es decir, incorporar el cuerpo elevando la rodilla derecha y a continuación la izquierda conservando la posición de firmes.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### SHISHEI (Postura)

Hay dos clases de posturas:

- **SHIZEN-TAI** Postura Natural.
- **JIGO-TAI** Postura defensiva.

#### SHIZEN-TAI

En la postura natural, las piernas están ligeramente separadas generalmente a la altura de los hombros, los pies sobre la misma línea guardando una distancia aproximada a la de la altura de los hombros. Creando dos líneas paralelas imaginarias que pasarían por los hombros-caderas-pies. El peso del cuerpo se repartirá sobre los dos pies. La cabeza estará erguida.

Para tomar la postura natural derecha **-MIGUI-SHIZEN-TAI-**, avanzar el pie derecho un paso.

Para tomar la postura natural izquierda **-HIDARI-SHIZEN-TAI-**, avanzar el pie izquierdo.

La postura **SHIZEN-TAI**, es particularmente importante, permite un excelente equilibrio, ofrece la posibilidad de cambiar la posición del cuerpo en ataque y esquivar con flexibilidad la defensa.

#### JIGO-TAI

En la postura defensiva, se efectúa igualmente a la izquierda y derecha según el pie que se adelante: **MIGUI-JIGO-TAI** adelantando el pie derecho y **HIDARI-JIGO-TAI**, adelantando el pie izquierdo.

La postura **JIGO-TAI**, se emplea desde el punto de vista defensivo y aunque es conveniente para algunos movimientos, impide desde esta posición coordinar la acción rápida del cuerpo y la realización de otras técnicas.

#### KUMIKATA (Agarres)

El **KUMIKATA** fundamental es el aconsejado para el progreso técnico y empleado generalmente en Kata.

Con una mano se coge el Judogi del adversario por la manga a la altura del codo. Con la otra, la solapa a la altura del hombro. La altura del agarre dependerá de la talla de los practicantes y del movimiento a ejecutar.

La presa de la mano que engancha la manga a la altura del codo, permite un esfuerzo de tracción lateral, hacia adelante y hacia atrás. Este esfuerzo de tracción es más eficaz que el realizado con ayuda de la solapa para el que dirige la técnica.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KUMIKATA (Agarres)

Esta posición de **KUMIKATA**, agarre fundamental presenta la ventaja de permitir casi todos los movimientos de ataque, eliminando al máximo los accidentes. En efecto, el control del brazo impide al adversario extenderlo hacia el suelo para evitar la caída, lo que supondría un riesgo de lesionar la articulación del codo, de la muñeca o del hombro, consejos importantes a dar a los principiantes.

La mano que sujeta la solapa del judogi, efectúa una acción de elevación del cuerpo de Uke. También sirve para realizar gestos de tracción o empuje en coordinación con la otra mano, con el fin de provocar los desequilibrios y contactar los cuerpos.

#### SHINTAI Y TAI-SABAKI (Desplazamientos)

La combinación de **SHINTAI** y **TAI-SABAKI** constituye la marcha del Judo. Esta combinación permite igualmente efectuar las técnicas de ataque y de defensa. Es importante en el empleo de estas dos maniobras cuidar de hacerlo muy bien para desequilibrar al adversario y conservar siempre nuestro propio equilibrio.

#### SHINTAI

- Desplazamiento lineal, consiste en mover los pies de la forma siguiente:
- **AYUMI-ASHI**: Consiste en desplazarse en todas direcciones de modo que el cuerpo permanece en posición natural y los pies sobrepasan uno la posición del otro.
- **TSUGI-ASHI**: Los pies se desplazan de forma que uno no supera la posición del otro, es el desplazamiento empleado en Kata, y guardando la posición natural.

Estas diferentes formas de desplazamiento deben efectuarse en **SURI-ASHI**, marcha deslizante, es decir, que los pies se deslizan sobre el tatami de modo que los talones permanecen libres y el peso del cuerpo está repartido entre las plantas de los pies.

#### TAI-SABAKI

- Giro del cuerpo, consiste en desplazar un pie hacia adelante o hacia atrás girando sobre la planta del otro pie para después cambiar la posición del cuerpo. Con estos gestos evitamos las entradas de Uke y aprovechamos para desequilibrarle fortaleciendo nuestra posición.



### **CHIKARA-NO-OYO** (Utilización de la fuerza).

Consiste en servirse de la fuerza del adversario aplicando el principio de no resistencia. Si Uke empuja, Tori cede y tira de Uke. Si Uke tira Tori cede y empuja a Uke.

**"Buscar la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo"**

No oponer resistencia:

- Queda bien entendido que este principio se puede utilizar en todas las direcciones y que su utilización demanda una acción coordinada de todo el cuerpo.

**CHIKARA**.....Fuerza, Poder. "Modo de usar la fuerza."

**NO**.....De. "Aplicación de la fuerza."

**OYO**.....Aplicación, Modo de usar

- **Si empuja**: Uki-otoshi, Tomoe-Nage.
- **Si tira**: Osotogari.
- **Si tira lateral**: Okuri-Ashi-Harai. Kouchigari.

### **KUZUSHI** (Desequilibrio).

El empleo del **KUZUSHI** permite proyectar a un adversario incluso más pesado o más potente porque cuando está desequilibrado pierde toda su posibilidad de servirse de su potencia.

El **KUZUSHI** es la parte del TSUKURI que trata particularmente del desequilibrio. Hay dos formas de crear **KUZUSHI**:

- Tori se desplaza y aprovecha este desplazamiento para colocar a Uke en desequilibrio.
- Tori aprovecha los desplazamientos, las acciones y las reacciones de Uke para desequilibrar.

Hay 8 desequilibrios fundamentales, aunque en realidad estos son infinitos. La referencia para estos desequilibrios es la forma que toma la Rosa de los Vientos:

- Hacia delante.
- Hacia atrás.
- Hacia la derecha.
- Hacia la izquierda.
- Hacia sus correspondientes diagonales



### **TSUKURI** (Colocación de Tori y Uke para la realización de las técnicas).

Consiste en colocar a Uke en la posición más apropiada para la ejecución de una técnica de proyección y en unas condiciones tales que no pueda defenderse.

Al mismo tiempo, Tori se coloca igualmente en la posición más favorable que le permita el máximo de eficacia.

En definitiva, es colocar a Uke en un estado de desequilibrio cuya posición en ese momento le impida volver a la posición natural e inmediatamente sobrevenga el KAKE.

### **KAKE** (Proyección).

Es la continuación del **TSUKURI** hasta concluir la técnica.

Para obtener un buen **KAKE** es muy importante buscar la unidad en la acción del cuerpo y del espíritu.

El **TSUKURI** y el **KAKE** deben estar encadenados para formar una sola y única acción junto con el **KUZUSHI**.

### **UKEMI** (Caídas).

Se puede decir que las caídas son uno de los pilares en el aprendizaje del Judo. No es posible ningún progreso real si no se llega a dominar las caídas, a coordinar y automatizar los movimientos que permiten efectuar sin choque ni dolor las caídas más variadas.

El perfeccionamiento de las caídas libera al practicante de un complejo por el que tiende a una rigidez, impidiéndole toda posibilidad de atacar con flexibilidad, rapidez y continuidad.

Existen varias clases de caídas:

- **USHIRO-UKEMI**                      Hacia atrás
- **YOKO-UKEMI**                        De costado
- **MAE-UKEMI**                         De frente
- **ZEMPO-KAITEN-UKEMI**          Rodando hacia adelante

El estudio de las caídas debe ser racional; el alumno aprende a ejecutar él solo primero, descomponiendo las diferentes acciones muy lentamente al principio y después rápidamente.



### UKEMI (Caídas).

Es preciso mejorar constantemente las caídas, no solo cuando se practican individualmente, sino cuando se practican al ser proyectado por un compañero. Es una forma de entrenamiento que debe practicarse a diario.

Pero además de estas caídas existen otras, conservadas en ciertas katas de carácter antiguo, aunque vigentes; y que debemos conocer. Por ejemplo, existe una caída de Ushiro-ukemi llamada **ZIZO-TAORE**:

**ZIZO:** Estatua religiosa tallada en piedra.  
**TAORE:** Caerse, irse al suelo.

Esta caída que se realiza en el primer movimiento o principio de la **ISUTSU-NO-KATA** es muy impactante y dura en su ejecución ya que ha de dar con todo el cuerpo como la caída de una estatua y sin levantar las piernas

Hay otra caída de **TAORE** en el cuarto movimiento de la **KOSHIKI-NO-KATA**, **MIZU-GURUMA** (Molino de agua). Otras caídas realizadas en la Kata anteriormente mencionada y en esta misma como **SAKA-OTOSHI** (Caída en la cuesta). La ejecución es diferente al estar realizada por guerreros Samurai los cuales llevaban una armadura (**Yoroi**) que les impedía realizarlas como se conocen habitualmente.

### UCHIKOMI (Entradas).

Es la automatización de las técnicas a través de las repeticiones; tiene por objeto mejorar la velocidad, la potencia, la resistencia y también el perfeccionamiento de las técnicas.

Es base fundamental para la adaptación de un cuerpo a las técnicas, sin esta práctica sería imposible perfeccionar la ejecución de cada uno de los movimientos.

### TANDOKU-RENSU (Estudio solo).

Se trata de hacer repeticiones de las técnicas sin compañeros, con vistas a obtener la coordinación de los movimientos y adquirir velocidad y automatismo. Se puede practicar frente a un espejo, pared, etc.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### SOTAI-RENSHU

Estudio técnico para aprender o perfeccionar una técnica.

Es una forma de Uchikomi en estático o con desplazamiento, proyectando o sin proyectar a Uke que no resiste.

En este caso debemos decir a Uke como queremos que se desplace con el fin de realizar las técnicas en todas direcciones. Así como qué posición debe adoptar su cuerpo para facilitarnos el estudio de la técnica deseada.

#### YAKU-SOKU-GUEIKO (Estudio en desplazamiento proyectando).

Es la forma de entrenamiento más difícil de ejecutar correctamente. A menudo los practicantes la confunden con el Randori.

Es conveniente practicar esta forma de estudio ya que su finalidad es educar los reflejos con un compañero, respetando los desplazamientos y perfeccionar las técnicas y las caídas.

#### RANDORI (Práctica Libre).

Es la práctica libre de todas las técnicas conocidas con el fin de llegar a obtener una eficacia real de las mismas ante un oponente que persigue el mismo fin.

Muchos Judokas practican el **Randori** como si fuese una competición. Sin embargo hay una diferencia entre los dos sobre todo en el espíritu.

En el **Randori**, que no olvidamos que es una forma de entrenamiento, el practicante no debe tener aprensión al caer.

El cuerpo y el espíritu deben estar completamente relajados. Es la antesala del **SHIAI**.

#### SHIAI (Competición)

Por la práctica de la competición, el Judoka fortifica su espíritu, aumenta su control y comprueba los resultados de los conocimientos adquiridos con su máxima eficacia. El Judoka no debe olvidar que la competición debe ser un medio de mejorar su Judo y no un fin.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### RENRAKU-WAZA (Combinación).

**RENRAKU:** Conexión, Comunicación, Junta, Unión, Conectado.

Se trata de entrenar las técnicas combinándolas ante un ataque fallido de Tori o de Uke, o bien ante una simulación de ataque realizado por Tori para después obtener beneficio en nuestra propia técnica o movimiento especial.

Puede realizarse combinando una técnica con otra en el mismo sentido de desequilibrio o en sentido contrario.

Por ejemplo:

<b>O-Uchi-Gari</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Tai-Otoshi.</i></b>
<b>O-Soto-Gari</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Uchi-Mata.</i></b>
<b>Ko-Uchi-Gari</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Seoi-Nage.</i></b>
<b>Harai-Goshi</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Sukui-Nage.</i></b>
<b>Uchi-Mata</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Tani-Otoshi.</i></b>

#### RENZOKU-WAZA (Continuación).

**RENZOKU:** Continuación, Sucesión, Serie, Continuo, Sucesivo.

Es la aplicación continuada de una misma técnica o de técnicas diferentes.

Por ejemplo:

<b>Tai-Otoshi</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Tai-Otoshi.</i></b>
<b>O-Uchi-Gari</b>	<b>→→→</b>	<b><i>O-Uchi-Gari Kenken.</i></b>
<b>O-Soto-Gari</b>	<b>→→→</b>	<b><i>O-Soto-Guruma.</i></b>
<b>Hiza-Guruma</b>	<b>→→→</b>	<b><i>Ashi-Guruma.</i></b>

#### RENRAKU-HENKA-WAZA (Técnicas de Conexión-Cambio).

**HENKA:** Cambio, Variación, Variedad, Variar, Cambiar.

Es el nombre que globalmente se le otorga a aquellas técnicas de conexión, cambio y encadenamiento en donde también están incluidos los contraataques.

Estas formas de entrenamiento también pueden aplicarse al trabajo de **Katame-Waza**, es decir, cambiando **Osae-Komi-Waza** con **Shime-Waza** o **Kansetsu-Waza**.

Por lo tanto, engloba al Renraku-Waza y al Renzoku-Waza.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KAESHI-WAZA / GAESHI-WAZA (Contraatacar Anticipándose).

**KAESHI:** Significa "*Devolver - Responder*". Todo ello sin olvidar la acción básica de "*dar la vuelta o voltear*".

**GAESHI:** En general, dar la vuelta o voltear.

Estas dos definiciones llevadas al plano del Judo, podríamos traducirlas como Contraatacar anticipándose.

Es por tanto la realización de las técnicas que se pueden aplicar inmediatamente después del ataque del adversario, aprovechando su impulso y desequilibrio en el ataque.

#### TORI

Denominación que se usa normalmente en las explicaciones de las técnicas de Judo relativo a la persona que realiza el movimiento técnico.

#### UKE

Denominación que se usa normalmente en las explicaciones de las técnicas de Judo relativo a la persona que es proyectado



**JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA**

**FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.**

## **FUNDAMENTOS DE JUDO**

### **FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

#### **BASES DEL JUDO SUELO**

##### **OSAE-KOMI-WAZA**

Técnicas de inmovilización

##### **SHIME-WAZA**

Técnicas de Estrangulación

##### **KANSETSU-WAZA**

Técnicas de Luxación

### **BASES DEL JUDO SUELO**

Se puede definir la actitud de combatiente en el suelo por tres principios:

- ***Por la mejor utilización del peso del cuerpo.***
- ***Por la anticipación.***
- ***Por la movilidad.***

#### **MEJOR UTILIZACIÓN DEL PESO DEL CUERPO**

El Judoka que está en posición superior debe sentir que el peso de su cuerpo se encuentra en el sitio preciso. El adversario, para volcarlo necesita apoyarse en el suelo; la búsqueda de estos apoyos deben informarnos de sus intenciones.

Es evidente que para conseguir esta información debe ser a través de una larga e inteligente práctica del Judo suelo; lo que nos hace comprender que la enseñanza oral no es más que secundaria.

No obstante hemos de pensar que los puntos de apoyo del que está en posición inferior son la línea de los hombros y las caderas esencialmente.

#### **ANTICIPACIÓN**

En el momento que se percibe la presión del contacto y la toma de los puntos de apoyo por parte de Uke para intentar escapar, debemos anticiparnos modificando la posición de nuestro cuerpo justo antes de que se produzca el esfuerzo para anular su tentativa de volcarnos, de forma que Uke realice sus esfuerzos en el vacío.



## **BASES DEL JUDO SUELO**

### **LA MOVILIDAD**

Implica que nuestro cuerpo estará siempre vigilante y dispuesto, es decir, con una gran movilidad.

Los principios de la colocación del cuerpo, anticipación y movilidad son igualmente válidos para el que está en posición inferior y que además debe tener siempre la precaución de utilizar la acción de oponente para aprovechar la reacción.

### **POSICIÓN SUPERIOR**

- Desde la posición superior, Tori debe controlar el cuerpo de Uke, en tres o cuatro direcciones, de forma relativamente relajada, es decir, que Tori no controlará directamente en bloque ni con una rigidez excesiva las acciones de Uke para escapar
- Tori, gracias a su movilidad y anticipación dará la impresión a Uke de trabajar con una masa inerte, difícil de coger y volcar en bloque. La utilización de las palancas complementarias que son las piernas y los brazos de Tori sumará a esta impresión la sensación de estar aprisionado por una masa ágil y hermética
- Es importante pensar que debe controlarse por la acción de la cadera-brazos-piernas.

### **POSICIÓN INFERIOR**

- El que está debajo debe tener el cuerpo recogido como una esfera lo que le asegura una gran movilidad y menos posibilidad de ser controlado; debe hacer frente al contrario cerrando los puntos de entrada de frente, de lado o por detrás, de forma que el adversario que quiera entrar por cualquier lado no conseguirá nunca envolvernos con su cuerpo
- La guardia se puede realizar sea sobre la espalda recogida, sea de rodillas y preparado para la respuesta.
- Las piernas juegan un papel importante, tratando de enganchar el cuerpo de Uke entre ellas a fin de anular sus acciones, volcarlo o controlar su movilidad.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### OSAE-KOMI-WAZA

##### DEFINICIÓN DE OSAE-KOMI-WAZA

Osaekomi-waza se entiende como aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, el cual se encuentra en posición de tendido boca arriba y se le inmoviliza durante un tiempo determinado, impidiendo que éste se levante.

##### PUNTOS CLAVE DE OSAE-KOMI-WAZA

- Ha de inmovilizarse por medio de la sincronización de todo el cuerpo. La fuerza no debe concentrarse solo en una parte del cuerpo.
- Según las reacciones que Uke manifiesta, ha de variarse anticipadamente la colocación o el ángulo del cuerpo, para impedir así que aquel consiga su objetivo.
- Ha de inmovilizarse con la mayor superficie posible de nuestro cuerpo; por ello es importante saber usar las piernas.

##### PUNTOS CLAVE PARA SALIR DE OSAE-KOMI-WAZA

- Si no se tiene una considerable superioridad en la capacidad física y técnica, tendremos grandes dificultades para librarnos de una inmovilización bien controlada, por tanto, hemos de intentar diversas formas de salida antes de que esto ocurra.
- Si Uke viene a inmovilizar, Tori procurará enroscar su cuerpo como si quisiera convertirse en un balón, atacar la parte más débil que encuentre en el otro o bien, aprovechar la fuerza de Uke para voltearle.

##### ACCIONES PROHIBIDAS RELACIONADAS CON OSAE-KOMI-WAZA

- Enrollar la parte extrema del cinturón o la falda de la chaqueta sobre el otro con una vuelta completa.
- Introducir los dedos en la bocamanga o en los pantalones del judogi de Uke, poner la mano o la pierna directamente sobre la cara del otro.
- Enganchar con el pie el cinturón o la solapa del otro, luxar los dedos de la mano, etc.



## **SHIME-WAZA**

### **DEFINICIÓN DE SHIME-WAZA**

**Shime-Waza**, es aquella técnica que controla al otro estrangulando su cuello mediante la/s mano/s, pierna/s o solapa/s.

### **ACCIONES PROHIBIDAS**

Se prohíben en competición las siguientes formas de estrangulación:

- Estrangular cualquier parte del cuerpo que no sea el cuello.
- Estrangular directamente con las piernas.
- Estrangular con la parte extrema del cinturón o de la falda de la chaqueta.
- Estrangular directamente con el puño o con los dedos.

### **PUNTOS ESENCIALES DE SHIME-WAZA**

- Para efectuar una estrangulación, ante todo hemos de controlar la movilidad del otro, es decir, llevarle a una posición en la que le sea difícil resistirse. A la vez esa posición debe ser estable para nosotros y que nos permita movernos libremente
- Al estrangular debemos hacerlo concentrando la fuerza de todo nuestro cuerpo en las manos.
- Una vez que se comienza a estrangular, hemos de procurar que su efecto dure el menor tiempo posible para evitar a Uke sufrimiento o daño innecesarios.

### **SOBRE LA SITUACIÓN DE "INCONSCIENTE" -KAPPO-**

A veces suceden situaciones de quedarse inconsciente al efectuar una estrangulación. Es una situación de "cambio" en nuestro metabolismo. Es decir, al ejercer presión sobre los vasos sanguíneos, sobre la traquea o el sistema nervioso del cuello, se provoca una falta de oxígeno en el cerebro, lo que dificulta la respiración y la función de la sangre.

Según los datos de investigación anatómica, sus perjuicios son prácticamente nulos en el caso de los practicantes expertos. No obstante, podría ser perjudicial si ocurre en aquellas personas que tienen problemas de corazón o que no tengan aún suficiente desarrollo físico. Además también podrían producirse problemas psíquicos a causa de los dolores que provocan en muchos inexpertos un sentimiento de miedo que puede disminuir la apetencia de seguir compitiendo.

Por todo lo dicho, hemos de ser prudentes en la ejecución de dichas técnicas. Sobre todo, no ejecutarlas de forma excesivamente brusca: una vez conseguido el efecto técnico deseado, el otro dará la señal de abandono del modo más rápido posible. Si queda levemente inconsciente, se recuperará de forma natural, aunque generalmente suelen aplicársele estímulos (**Kappo-Reanimación**), para que se recupere normalmente.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KANSETSU-WAZA

##### DEFINICIÓN DE KANSETSU-WAZA

Son aquellas técnicas que con ayuda y control de la/s mano/s, brazo/s, axila o abdomen, se efectúan sobre la articulación del codo, exclusivamente mediante acciones de extenderlo, torcerlo o doblarlo.

##### PUNTOS CLAVE DE KANSETSU-WAZA

- Ocurre lo mismo que con **Shime-Waza**: a la vez que controlamos la movilidad de Uke en una posición que dificulta su resistencia, nuestra posición ha de ser estable para poder movernos libremente
- La ejecución técnica ha de ser sobre el punto más débil, con la base de razón lógica de la anatomía humana; la dirección y el ángulo en que se luxa han de tener una medida correcta.
- Se ejecuta por la ley de la fuerza. Por ejemplo en **Ude Hisigi Juji-Gatame** en aplicación de la ley de la palanca: el hombro de Uke es el punto de apoyo, el codo es el punto de ejecución y la muñeca es el punto de potencia. Por tanto es esencial ejecutar esta técnica sujetando firmemente el punto de apoyo (El hombro de Uke).

##### ACTOS PROHIBIDOS RELACIONADOS CON KANSETSU-WAZA

- Luxar otras partes que no sea la articulación del codo.
- Realizar acciones sobre el cuello o la espina dorsal, que podría provocar lesiones graves.
- Dejarse caer bruscamente cuando se ejecuta la técnica de **Ude Hisigi Waki-Gatame** partiendo de la posición de pie.

#### La Federación Vasca de Judo y DD. AA.

##### Agradece la licencia del Autor:

**D. Justo Herguedas Canales**  
6º Dan de Judo  
Maestro-Entrenador Nacional Especialista.



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 1er. DAN DE JUDO

HOJA N° 1

#### 1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

REI	UKEMI	KUMIKATA	SHINTAI-TAI SABAKI	TORI
-----	-------	----------	--------------------	------

#### 2.- TOKUI WAZA

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### 3.- NAGE WAZA

El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

- O GOSHI
- O UCHI GARI
- DE ASHI HARAI
- SASAE TSURI KOMI ASHI

#### 4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO

El candidato explicará y demostrará dos Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

#### 5.- TOKUI WAZA

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### 6.- NE WAZA

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- TATE SHIHO GATAME
- HON KESA GATAME
- KATA JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME
- UDE GARAMI

#### 7.- NAGE NO KATA

Realizará la Kata de Tori, con la ceremonia de apertura y cierre.

- TE WAZA
- MA SUTEMI WAZA
- KOSHI WAZA
- YOKO SUTEMI WAZA
- ASHI WAZA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 1er. DAN DE JUDO

HOJA Nº 2

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

SHIAI	KUZUSHI	TSUKURI	KAKE	UKE
-------	---------	---------	------	-----

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

- O SOTO GARI
- HIZA GURUMA
- HARAI GOHSI
- TAI OTOSHI

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará dos Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SALIDAS DE LAS EXTRANGULACIONES	MOVIMIENTOS BASICOS DE ATAQUE	BASES DE LAS LUXACIONES	SALIDAS DE LAS LUXACIONES
------------------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- YOKO SHIHO GATAME
- KAMI SHIHO GATAME
- NAMI JUJI JIME
- HADAKA JIME
- UDE HISHIGI JUJIGATAME

#### **7.- NAGE NO KATA**

Realizará la Kata de Tori, con ceremonia de apertura y cierre de la Kata.

- TE WAZA
- KOSHI WAZA
- ASHI WAZA
- MA SUTEMI WAZA
- YOKO SUTEMI WAZA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 1er. DAN DE JUDO

HOJA Nº 3

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

UCHIKOMI	RANDORI	SHISHE	SHINTAI-TAI SABAKI	KUMIKATA
----------	---------	--------	--------------------	----------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en un desplazamiento.

- O SOTO GARI
- OKURI ASHI HARAI
- TSURI KOMI GOSHI
- SEOI NAGE

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará dos Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- HON KESA GATAME
- KAMI SHIO GATAME
- KATA JUJI JIME
- GYAKU JUJI JIME
- UDE HISHIGI JUJI GATAME

#### **7.- NAGE NO KATA**

Realizará la Kata de Tori, con ceremonia de apertura y cierre de la Kata.

- TE WAZA
- KOSHI WAZA
- ASHI WAZA
- MA SUTEMI WAZA
- YOKO SUTEMI WAZA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 2º DAN DE JUDO

HOJA Nº 1

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

UCHIKOMI	RANDORI	SHISHE	SHINTAI-TAI SABAKI	KUMIKATA
----------	---------	--------	--------------------	----------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en dos desplazamientos.

- KO SOTO GAKE
- UCHI MATA
- HANE GOSHI
- UKI OTOSHI
- TOMOE NAGE
- YOKO GURUMA

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE	BÁSES DE LAS LUXACIONES	SALIDAS DE LAS LUXACIONES
------------------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- KATA GATAME
- KUZURE KAMI SHIHO GATAME
- KATA HA JIME
- UDE HISHIGI WAKI GATAME

#### **7.- KATAME NO KATA**

El candidato realizará la KATAME NO KATA Completa de Tori, con ceremonia de apertura y cierre.

- OSAEKOMI WAZA
- SHIME WAZA
- KANTSETSU WAZA

El Tribunal podrá solicitar la realización de los, SUTEMIS WAZA de la NAGE NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 2º DAN DE JUDO

HOJA Nº 2

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

UCHIKOMI	RANDORI	NAGE KOMI	SHIAI	KUMIKATA
----------	---------	-----------	-------	----------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en dos desplazamiento.

- KO UCHI GARI
- KO SOTO GARI
- KOSHI GURUMA
- KO SOTO GARI
- TSURI KOMI GOSHI
- SUMI GAESHI
- YOKO GAKE

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará tres Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- KUZURE KESA GATAME
- OKURI ERI JIME
- KATA HA JIME
- UDE HISHIGI UDE GATAME

#### **7.- KATAME NO KATA**

El candidato realizará la KATAME NO KATA Completa de Tori, con ceremonia de apertura y cierre.

- OSAEKOMI WAZA
- SHIME WAZA
- KANTSETSU WAZA

El Tribunal podrá solicitar la realización de los, SUTEMIS WAZA de la NAGE NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 2º DAN DE JUDO

HOJA Nº 3

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará cuatro Fundamentos de los cinco siguientes, a elección del Tribunal:

UCHIKOMI	RANDORI	KUZUSHI	SHINTAI-TAI SABAKI	TSUKURI
----------	---------	---------	--------------------	---------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en dos desplazamientos.

- UCHI MATA
- KO UCHI GARI
- TSURI GOSHI
- KATA GURUMA
- URA NAGE
- UKI WAZA

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará tres Fundamentos de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BÁSES DE LAS LUXACIONES
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde una posición.

- KATA GATAME
- KUZURE KESA GATAME
- OKURI ERI JIME
- UDE HISHIGI WAKI GATAME

#### **7.- KATAME NO KATA**

El candidato realizará la KATAME NO KATA Completa de Tori, con ceremonia de apertura y cierre.

- OSAEKOMI WAZA
  - SHIME WAZA
  - KANTSETSU WAZA
- El Tribunal podrá solicitar la realización de los, SUTEMIS WAZA de la NAGE NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 3er. DAN DE JUDO

HOJA N° 1

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

TANDOKU RENSHU	SOTAI RENSHU	YOKO SOKU GEIKO	KAKARI GEIKO
----------------	--------------	-----------------	--------------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en tres desplazamientos.

- O SOTO OTOSHI
- UTSURI GOSHI
- O GURUMA
- UCHI MAKI KOMI
- MOROTE GARI
- KUCHIKI TAOSHI
- TANI OTOSHI

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde dos posiciones

- RYOTE JIME
- UDE HISHIGI HIZA GATAME

#### **7.- KIME NO KATA**

El candidato realizará la KIME NO KATA. Completa de Tori.

- IDORI
- TACHI-AI

El Tribunal podrá solicitar la realización de un grupo de la KATAME NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 3er. DAN DE JUDO

HOJA Nº 2

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

TANDOKU RENSHU	SOTAI RENSHU	YOKO SOKU GEIKO	KAKARI GEIKO
----------------	--------------	-----------------	--------------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en tres desplazamiento.

- HARAI TSURI KOMI ASHI
- ASHI GURUMA
- USHIRO GOSHI
- SEOI OTOSHI
- SOTO MAKIKOMI
- SUKUI NAGE
- YOKO OTOSHI

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE	BÁSES DE LAS LUXACIONES	SALIDAS DE LAS LUXACIONES
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA.**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde dos posiciones

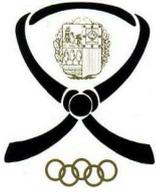
- TSUKOMI JIME
- UDE HISHIGI HARA GATAME

#### **7.- KIME NO KATA**

El candidato realizará la KIME NO KATA. Completa de Tori.

- IDORI
- TACHI-AI

El Tribunal podrá solicitar la realización de un grupo de la KATAME NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 4º DAN DE JUDO

HOJA Nº 1

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

RENRAKU WAZA	RENZOKU WAZA	KAESHI WAZA	CIKARA NO ÔYÔ
--------------	--------------	-------------	---------------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en cuatro desplazamientos.

- O SOTO GURUMA
- HANE MAKI KOMI
- SUMI OTOSHI
- TAWARA GAEHI
- O SOTO MAKIKOMI
- O SOTO GAESHI

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

SALIDAS DE LAS ESTRANGULACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ATAQUE	BÁSES DE LAS LUXACIONES	SALIDAS DE LAS LUXACIONES
---------------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde cuatro posiciones

- SODE GURUMA JIME
- KATA TE JIME
- UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

#### **7.- KIME NO KATA**

El candidato realizará la KIME NO KATA. Completa de Tori y UKe

- IDORI
- TACHI-AI

El Tribunal podrá solicitar la realización de un grupo de la NAGE NO KATA, y de la KATAME NO KATA



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### HOJA DE EXAMEN PARA 4º DAN DE JUDO

HOJA Nº 2

#### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

RENRAKU WAZA	RENZOKU WAZA	KAESHI WAZA	CIKARA NO ÔYÔ
--------------	--------------	-------------	---------------

#### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

#### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en cuatro desplazamiento.

- HARAI MAKI KOMI
- KIBISHU GAESHI
- UCHI MATA MAKIKOMI
- O UCHI GAESHI
- KO UCHI GAESHI

#### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento de los cuatro siguientes, a elección del Tribunal:

BASES DE LAS INMOVILIZACIONES	SALIDAS DE LAS INMOVILIZACIONES	MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA	BASES DE LAS ESTRANGULACIONES
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

#### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrolla ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

#### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde cuatro posiciones

- SODE GURUMA JIME
- KATA TE JIME
- UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

#### **7.- KIME NO KATA**

El candidato realizará la KIME NO KATA. Completa de Tori y UKe

- IDORI
- TACHI-AI

El Tribunal podrá solicitar la realización de un grupo de la NAGE NO KATA, y de la KATAME NO KATA



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### HOJA DE EXAMEN PARA 5º DAN DE JUDO

##### **1.- FUNDAMENTOS JUDO PIE**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento del programa, a elección del Tribunal:

##### **2.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Pie que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, defensas y contras.

##### **3.- NAGE WAZA**

El candidato realizará las técnicas en varios desplazamientos.

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| - UCHI MATA GAESHI  | HANE GOSHI GAESHI  |
| - UCHI MATA SUKASHI | HARAI GOSHI GAESHI |
| - TSUBAME GAESHI    | YOKO WAKARE        |
| - DAKI WAKARE       | HIKIKOMI GAESHI    |
| - YAMA ARASHI       | OBI OTOSHI         |

##### **4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO**

El candidato explicará y demostrará un Fundamento del programa, a elección del Tribunal:

##### **5.- TOKUI WAZA**

Técnica de Judo Suelo que presentará el candidato, y que deberá desarrollar ampliamente con movimientos de ataque, salida y defensa.

##### **6.- NE WAZA**

El candidato realizará las técnicas desde varias posiciones

- SANKAKU JIME
- UDE HISHIGI ASHI GATAME
- UDE HISHIGI TE GATAME

##### **7.- JU NO KATA**

El candidato realizará la JU NO KATA. Completa de Tori y Uke.

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO

El Tribunal podrá solicitar la realización de un grupo de las Katas siguientes:

- NAGE NO KATA
- KATAME NO KATA
- KIME NO KATA



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### HOJA DE EXAMEN PARA 6º DAN DE JUDO

##### 1.- NAGE WAZA

El candidato realizará un trabajo de Judo Pié, de libre elección, al margen de su TOKUI WAZA

##### 2.- NE WAZA

El candidato realizará un trabajo de Judo Suelo, de libre elección, al margen de su TOKUI WAZA

##### 3.- KATA

###### KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

El candidato realizará la KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA Completa de Tori.

###### TOSHU-NO-BU

###### 1-Ataque - Distancia Corta

Ryote-dori  
Hidari-eri-dori  
Migi-eri-dori  
Kata-ude-dori  
Ushiro-eri-dori  
Ushiro-jime  
Kakae-dori

###### 2-Ataque - Distancia Larga

Naname-uchi  
Ago-tsuki  
Ganmen-tsuki  
Mae-geri  
Yoko-geri

###### BUKI-NO-BU

###### 3-Ataque - con Puñal

Tsukkake  
Choku-zuki  
Naname-zuki

###### 4-Ataque - con Palo

Furiage  
Furioroshi  
Morote-zuki

###### 5-Ataque - con Pistola

Shomen-zuke  
Koshi-gamae  
Haimen-zuke

El Tribunal podrá solicitar la realización de una Kata de los Grados anteriores, de libre elección del candidato.

Para el acceso a examen de cinto negro 6º Dan, se presentará un trabajo con una fundamentación teórica y un desarrollo práctico de los temas propuestos en el Anexo IV, o en su caso una propuesta personal.

El candidato deberá desarrollar un trabajo teórico práctico para poder acceder al examen y remitir el documento por escrito y encuadernado, en tiempo y forma, para ser informado por el tribunal correspondiente elegido por la E. F. N. de la RFEJYDA

Los candidatos que accedan al Examen de Grado 6º Dan en Euskadi, deberán presentar sus tesinas o trabajos con una antelación de **TRES MESES** a la fecha del Examen de Grado, en sede federativa, para su traslado en tiempo y forma a la E. F. N. de la RFEJDA, para su estudio y aceptación si procede por ésta



**REGLAMENTO DE LA ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL**

**Anexo IV.**

**Temas a desarrollar para la obtención del título de especialización profesional de Técnico Especialista de la Real Federación Española de Judo y DD.AA., y los trabajos de 6º Dan**

**Tesina nº 1. - El Judo de los 4 a los 6 años.**

- 1.- El judo y la educación motriz de los cuatro a los seis años.  
Objetivos  
Criterios para la elaboración de los contenidos  
Metodología del Aprendizaje.
- 2.- Desarrollo de los contenidos

**Tesina nº 2. - El Judo de los 6 a los 9 años.**

- 1.- La enseñanza del Judo a estas edades:  
Objetivos  
Criterios para la elaboración de los contenidos  
Metodología del Aprendizaje.
- 2.- Desarrollo de los contenidos
- 3.- Programa Oficial de la RFEJYDA.

**Tesina nº 3. - El Judo de los 10 a los 12 años.**

- 1.- La enseñanza del Judo a estas edades:  
Objetivos  
Criterios para la elaboración de los contenidos  
Metodología del Aprendizaje.
- 2.- Desarrollo de los contenidos
- 3.- Programa Oficial de la RFEJYDA.

**Tesina nº 4. - El Judo de 13 a 15 años.**

- Enseñanza de los niveles técnicos.
- Criterios para la elaboración de los contenidos.
- Metodología del aprendizaje.
- Desarrollo de los contenidos
- Medios y métodos de evaluación y control del aprendizaje
- Programa Oficial de la RFEJYDA.

**Tesina nº 5. - El Judo de 15 a 17 años.**

- Características y motivación de los/as Judocas de estas edades
- Motivos por los que se suele dejar de practicar el Judo en estas edades.
- La progresión de las formas de trabajo.
- Desarrollo de su trabajo personal
- La ficha de control.
- La Competición.
- La Evaluación.
- El Pase de Grado.

**Tesina nº 6. - La enseñanza del judo en el sistema educativo**

**Tesina nº 7.- La enseñanza del judo basada en las competencias**

**Tesina nº 8. - El entrenamiento en la etapa sub-13.**

**Tesina nº 9. - El entrenamiento en la etapa sub -15.**

**Tesina nº 10. - El entrenamiento en la etapa sub -18.**

**Tesina nº 11. - La táctica en el entrenamiento y la competición.**



**Tesina nº 12.-La Técnica dentro de la sesión de Entrenamiento.**

La Técnica dentro de la planificación anual.  
Requisitos básicos para el entrenamiento de la Técnica.  
Principios Metodológicos del entrenamiento de la Técnica.  
El entrenamiento de la Técnica en los distintos niveles de dominio.

**Tesina nº 13. - Estructura y desarrollo del modelo técnico-táctico del judoca**

Desplazamiento  
Kumikata.  
Técnica especial  
Combinaciones y encadenamientos.  
Contras.  
El Judo Pie/Suelo.  
El modelo técnico/táctico personal

**Tesina nº 14. - Mujer y judo**

**Tesina nº 15. - Judo Adaptado:**

**Tesina nº 16.- Judo Salud:**

**Tesina nº 17.- El Judo Suelo:**

Bases del Judo Suelo.  
Fundamentos.  
Movimientos básicos de ataque.  
Movimientos básicos de defensa.  
Principios de salida de las inmovilizaciones.  
Movimientos educativos.  
Técnicas de inmovilización.  
Técnicas de luxación.  
Técnicas de estrangulación.  
Formas de trabajo de Judo Suelo.

**Tesina nº 18.- Desarrollo de los modelos técnico-tácticos de aplicación en el judo de competición**

**Tesina nº 19. -Medios y métodos de evaluación y control del judoca**

**Tesina nº 20. - Orientaciones para la detección y el desarrollo de jóvenes talentos en Judo:**

**Tesina nº 21. - Progresión del trabajo del joven talento al Alto Rendimiento.**

**Tesina nº 22. - Trabajo Táctico en la Competición.**

**Tesina nº 23. -Estrategias previas a la Competición.**

**Tesina nº 24. - Técnicas especiales de Competición.**

**Tesina nº 25. - Modelos de entrenamiento en el judo de alto nivel**

**Tesina nº 26. - El entrenamiento integrado**

**Tesina nº 27. - La planificación del judo en las diferentes categorías de edad. Elegir una de ellas en categoría femenina o masculina.**

**Tesina nº 28. - La valoración funcional del judoka en función de la categoría de edad.**

**Tesina nº 29. - Difusión y promoción de los eventos de judo y deportes asociados**

**Tesina nº 30. - Dirección y gestión de eventos de judo y deportes asociados**



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### KATA

Tesina nº 1. - Metodología y progresión en la enseñanza de Kata"

Tesina nº 2. - Utilización de Kata en el aprendizaje del Judo en edades de 9 a 12 años, de 13 a 15 y de 15 a 17 años.

Tesina nº 3. - Sistemas de entrenamiento para la competición de Kata

Tesina nº 4. - Historia, desarrollo y evolución de Kata de Judo Kodokan.

Tesina nº 5. - Kata como método de Judo para adultos.

Tesina nº 6. - a) Historia y evolución de las Katas

b) Estudio de los equilibrios y desequilibrios en las Katas tanto en técnicas, desplazamientos, ataques y defensas.

c) Orientación de los contenidos de las Katas en función de la edad de los practicantes

Tesina nº 7. - a) Desarrollo de las técnicas de cada grupo en las distintas Katas

(saludo, distancias, agarres, técnica, etc.).

b) Metodología de la enseñanza de las Katas.

En las dos últimas tesinas (6 y 7) los Katas que hay que desarrollar son:

- Nage no Kata - Katame no Kata - Kime no kata - Ju no Kata - Kodokan goshin jutsu no Kata

#### ARBITRAJE

Tesina nº 1. - Reglas Internacionales de Arbitraje.

Arbitraje elemental.

Arbitraje Judo lúdico.

Tesina nº 2. - Reglamento Oficial de la RFEJYA:

Evolución de las reglas de Arbitraje.

Diferentes aplicaciones del Arbitraje.

Aspectos educativos del Arbitraje: Judo educativo.

Aspectos utilitarios del Arbitraje: Judo recreativo.

Aspectos deportivos del Arbitraje: Judo deportivo.

El Judo Competición.

#### DEFENSA PERSONAL

Tesina nº 1. - Transferencias de los movimientos básico de Judo a la Defensa Personal.

Tesina nº 2. - Combinaciones de técnicas de Judo en Atemis y Luxaciones en la Defensa Personal.

Tesina nº 3. - Ídem con inmovilizaciones y/o estrangulaciones en la Defensa Personal.

Tesina nº 4. - Movilidad, desplazamiento y esquivas en Defensa Personal

Tesina nº 5. - Teoría y práctica de la Proporcionalidad en la Defensa Personal: Técnica, Bien protegido y Resultado

Tesina nº 6. - Bloqueos y Atemi en Defensa Personal

Tesina nº 7. - Controles y luxaciones en Defensa Personal

Tesina nº 8. - Objetos contundentes, y, o arma blanca y, o arma de fuego en Defensa Personal

Tesina nº 9. - Metodología, práctica y demostración técnica del Kata de Defensa Personal en Defensa Personal

Tesina nº 10.- Defensa personal operativa

Tesina nº 11.- Defensa personal para la mujer



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### DEPORTES ASOCIADOS

Tesina 1. - Metodología de la enseñanza de la modalidad deportiva elegida de entre los deportes asociados

Tesina 2. - Desarrollo de las formas de trabajo y aplicación de las acciones técnicas

Tesina 3. - Desarrollo de las formas de trabajo y aplicación de los sistemas específicos de entrenamiento

Tesina 4. - Desarrollo de las formas de trabajo y aplicación de los sistemas específicos de competición

Tesina 5. - Kata

Tesina 6. - Arbitraje

Tesina 7. - Temas adaptados al desarrollo de los contenidos de Asignaturas Específicas de los Cursos de Titulación en cada uno de los tres niveles.

#### ASPIRANTES A EXAMEN GRADO 6º DAN

Para el acceso a examen de cinto negro 6º Dan, se presentará un trabajo con una fundamentación teórica y un desarrollo práctico de los temas propuestos en el Anexo IV, o en su caso una propuesta personal.

El candidato deberá desarrollar un trabajo teórico práctico para poder acceder al examen y remitir el documento por escrito y encuadernado, en tiempo y forma, para ser informado por el tribunal correspondiente elegido por la E. F. N. de la RFEJYDA

Los candidatos que accedan al Examen de Grado 6º Dan en Euskadi, deberán presentar sus tesinas o trabajos con una antelación de **TRES MESES** a la fecha del Examen de Grado, en sede federativa, para su traslado en tiempo y forma a la EFN de la RFEJDA, para su estudio y aceptación si procede.



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### DOCUMENTACION

#### EXAMEN DE GRADO -JUDO-

Todos los deportistas, con grado 1<sup>er</sup>. Kyu-Cinto Marrón, y 15 años cumplidos, podrán acceder a la obtención del Cinto Negro 1<sup>er</sup>. Dan de Judo por las vías de **Competición-Cursos Técnicos** o **Técnica**, presentando la solicitud con la documentación siguiente:

Para optar al Examen Técnico, cualesquiera que sea la vía por la que se presente, deberá enviar a la Secretaría de la Federación Vasca de Judo y DD. AA., la documentación siguiente:

- 1.- **Carné de Examen de Grado (\*)**
- 2.- **Libro de Kyus - Amarillo a Marrón. Original (Solo acceso a C. N. 1<sup>er</sup>. Dan)**
- 3.- **V<sup>o</sup>B<sup>o</sup>, del Presidente de su Federación Autónoma.**
- 4.- **Fotocopia del Carné de Grado, - Acceso al resto de Grados-Dan, Cinto Negro -**
- 5.- **Fotocopia del D.N.I., N.I.E., ó PASAPORTE(Extranjeros no Residentes).**
- 6.- **Copia de Licencias Federativas - Según Normativa RFEJYDA – ( Ver Tabla 1)**
- 7.- **2 Fotografías Tipo Carné con Fondo Blanco**
- 8.- **FICHA GENERAL. Todos los candidatos a Examen, y en todos los Grados o Dan**
- 9.- **Copia “Justificante bancario del pago de la Tasa de Examen”.**
- 10.- **Notificar a su respectiva Federación Territorial (Araba-Alava-Bizkaia-Gipuzkoa)**

*El día del Examen de la Prueba Técnica, en el control de presentados y documentación, el candidato deberá portar y entregar copia del Justificante de ingreso de la Tasa de Examen.*

#### Tiempo de permanencia, en el grado y en función de la vía de acceso al Nuevo Grado:

Tabla nº 1

Dan	Tiempo Permanencia Vía Competición Vía Cursos Técnicos	Tiempo Permanencia Sin Competición Sin Cursos Técnicos	Copia de Licencias a Presentar
Para 1 <sup>o</sup>	1 año de Marrón	2 años de Marrón	3 seguidas o 5 alternas
Para 2 <sup>o</sup>	2 años de 1 <sup>o</sup> Dan	3 años de 1 <sup>o</sup> Dan	2 Licencias de 1 <sup>o</sup> Dan
Para 3 <sup>o</sup>	3 años de 2 <sup>o</sup> Dan	4 años de 2 <sup>o</sup> Dan	3 Licencias de 2 <sup>o</sup> Dan
Para 4 <sup>o</sup>	4 años de 3 <sup>o</sup> Dan	5 años de 3 <sup>o</sup> Dan	4 Licencias de 3 <sup>o</sup> Dan
Para 5 <sup>o</sup>	5 años de 4 <sup>o</sup> Dan	6 años de 4 <sup>o</sup> Dan	5 Licencias de 4 <sup>o</sup> Dan
Para 6 <sup>o</sup>	6 años de 5 <sup>o</sup> Dan	7 años de 5 <sup>o</sup> Dan	6 Licencias de 5 <sup>o</sup> Dan
Para 7 <sup>o</sup>	7 años de 6 <sup>o</sup> Dan	8 años de 6 <sup>o</sup> Dan	7 Licencias de 6 <sup>o</sup> Dan
Para 8 <sup>o</sup>	8 años de 7 <sup>o</sup> Dan	9 años de 7 <sup>o</sup> Dan	8 Licencias de 7 <sup>o</sup> Dan

#### **MUY IMPORTANTE:**

La inscripción junto con toda la documentación correspondiente del Grado al que se opte, deberá estar en Sede Federativa con diez días de antelación, conforme a Circular de fecha 2/5/97.

Únicamente se admitirá fuera de este plazo, a aquellos deportistas, que se presentan al Examen de Competición en la misma convocatoria y obtienen los puntos para el Examen Técnico.

(\*) Los que dispongan el antiguo R.P.C.N., éste será considerado válido a todos los efectos, hasta su culminación.



**FICHA GENERAL**

FEDERACIÓN AUTONÓMICA: Euskadi-Pais Vasco DEPORTE: JUDO

CLUB: \_\_\_\_\_ EXAMEN DE: EXAMEN DE GRADO

**CÓDIGO NACIONAL RFEJYDA (C.N.R.):**

**DATOS PERSONALES:**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

N.I.F. ( Pasaporte sólo extranjeros): \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Domicilio (Calle, Plz, Avd.): \_\_\_\_\_ núm.: \_\_\_\_\_ Piso: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ e.mail: \_\_\_\_\_

Telf. Fijo: \_\_\_\_\_ Telf.Móvil: \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

**El interesado:**

Fdo.: \_\_\_\_\_