



TEKNIFIKAZIO-IKASTAROAK JUDOA

ETENGABEKO PRESTAKUNTZA-GELA

Ikastaro hauek ahalbidetzen dute gerriko marroitik 1. danera igarotzea, eta goragoko mailako danek etengabeko ebaluazio sistemaren bidez gora egitea; betez gero ikastaro kopuruari, tasei, dokumentazioari eta abarri dagokien araudia.

Etengabeko Prestakuntzako Ikastaro Teknikoei dagokienez, ikasleek egindako lana ebaluatuko da. Xedea da ikasle bakoitzak gehien behar dituen atal teknikoak berriaz sakontzea eta, horrela, gradua gainditzeko ahalik eta prestakuntza hobereana lortzea. Gradua gainditzeko, era berean, ebaluazio proba bat egingo da dagokion azken urtealdiko ebaluazio baten bidez..

3 edo 4 orduko ereduak ikastaro bateko lan plana honako hau izan liteke::

* <u>Berotze ariketa orokorrak</u>	15´
* <u>Funtsak (*KIHON*) eta entrenatzeko erak</u> Teknikoa: Nage Waza eta Ne Waza	30´
* <u>KATAME WAZA:</u> Programa Teknikoa eta Tokui Waza...	45´
* <u>NE WAZA:</u> Programa Teknikoa eta Tokui Waza	45´
* <u>KATA:</u> Zein gradu lortu nahi den	60´
* <u>Erakustaldia – Jardunaldiaren ebaluazioa</u>	45´

Azaldutako gaien eta ordutegien banaketa gutxi gorabeherakoa da; irakasleek beste batzuk ezarri ahal izango dituzte sortzen diren lantaldeetan antzemandako premien arabera

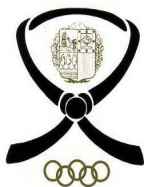
Ikastaro bakoitzean, berotze ariketa orokorren ondoren, talde bereziak ezarriko dira graduaren/danaren arabera lana egiteko.

Egun berean bi ikastaro egin ahal izango dira, goizeko eta arratsaldeko jardunaldietan; eta ikasleak erabaki ahal izango du programaturako batean edo bestean nahiz bietan parte hartzea.

Horretarako, Dan graduan modalitate horretan sartzeko hautagaiak federazio-tasak ordainduta izan beharko ditu, eta eskatutako dokumentazio guztia, ohiko azterketa batean bezala, ikastaroen zikloa hasi baino lehen entregatu beharko du Federazioaren Egoitzan.

Dan graduan sartzeko izangai horrek, "E.P.G" modalitatean, edozein unetan egin ahal izango du ohiko azterketa-sistema, horretarako deialdi ofizial batean..

Oharra: Jatorrizko itzulpena gaztelaniaz



1. DANeko GERRIKO BELTZEKO AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kumi kata • Shintai • Tai Sabaki • Shisei • Kuzushi • Tsukuri • Kake
TOKUI WAZA	Zutikako judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du zenbait desplazamendu, konbinazio, kateatze, defentsa eta kontren bidez.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi gari • De ashi harai • Sasae tsuri komi ashi • O soto gari • Hiza guruma • Okuri ashi harai
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O goshi • Uki goshi • Harai goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Seoi nage • Tai otoshi
MA SUTEMI WAZA	-
YOKO SUTEMI WAZA	-
Hautagaiak desplazamendu batean egingo ditu NAGE WAZAko teknikak.	
NE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Immobilizazioen oinarriak • Immobilizazioen irteerak • Oinarrizko defentsa. Mugimenduak • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioetarako irteerak • Oinarrizko eraso mugimenduak • Lokaduren oinarriak • Lokaduretarako irteerak
TOKUI WAZA	Lurreko Judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du erasoko, defentsako eta irteerako mugimenduen bidez
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tate shiho gatame • Hon 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 hishigi ude garami • Ude hishigi juji gatame
Hautagaiak desplazamendu batean egingo ditu NE WAZAko teknikak.	
KATA	
NAGE NO KATA	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza



2. DANeko GERRIKO BELTZeko AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi komi • Nage komi • Randori • Shiai
TOKUI WAZA	Zutikako judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du zenbait desplazamendu, konbinazio, kateatze, defentsa eta kontren bidez.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ko soto gake • Uchi mata • Ko uchi gari • Ko soto gari
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Hane goshi • Koshi guruma • Tsuru goshi • Tsuru komi goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata guruma • Uki otoshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tomoe nage • Ura nage • Sumi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Yoko gake • Yoko guruma • Uki waza
Hautagaiak bi desplazamendutan egingo ditu NAGE WAZAko teknikak.	
NE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Immobilizazioen oinarriak • Immobilizazioetarako irteerak • Oinarritzko defentsa mugimenduak • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioetarako irteerak • Oinarritzko eraso mugimenduak • Lokaduren oinarriak • Lokaduretarako irteerak
TOKUI WAZA	Lurreko Judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du erasoko, defentsako eta irteerako mugimenduen bidez.
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
Hautagaiak bi jarreratik abiatuta egingo ditu NE WAZAko teknikak.	
KATAK	
KATAME NO KATA NAGE NO KATA	Osae Komi Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza Ma Sutemi Waza - Yoko Sutemi Waza



3. DANeko GERRIKO BELTZeko AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu • Yaku soku geiko • Kakari geiko
TOKUI WAZA	Zutikako judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du zenbait desplazamendu, konbinazio, kateatze, defentsa eta kontren bidez.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto otoshi • Harai tsuri komi ashi • O guruma • Ashi guruma
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro goshi • Utsuri goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Morote gari • Kuchiki taoshi • Seoi otoshi • Sukui nage
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi makikomi • Tani otoshi • Soto makikomi • Yoko otoshi
Hautagaiak hiru desplazamendutan egingo ditu NAGE WAZAko teknikak.	
NE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Immobilizazioen oinarriak • Immobilizazioetarako irteerak • Oinarriko defentsa mugimenduak • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioetarako irteerak • Oinarriko eraso mugimenduak • Lokaduren oinarriak • Lokaduretarako irteerak
TOKUI WAZA	Lurreko Judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du erasoko, defentsako eta irteerako mugimenduen bidez
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ryote jime • Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi hiza gatame • Ude hishigi hara gatame
Hautagaiak hiru jarreratik abiatuta egingo ditu NE WAZAko teknikak	
KATAK	
KIME NO KATA KATAME NO KATA	Idori - Tachi-Ai Osae Komi Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza



4. DANeko GERRIKO BELTZeko AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Renraku waza • Renzoku waza • Kaeshi waza • Chikara no ôyô
TOKUI WAZA	Zutikako judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du zenbait desplazamendu, konbinazio, kateatze, defentsa eta kontren bidez.
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
Hautagaiak lau desplazamendutan egingo ditu NAGE WAZAko teknikak	
NE WAZA	
Funtsak (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Immobilizazioen oinarriak • Immobilizazioetarako irteerak • Oinarriko defentsa mugimenduak • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioetarako irteerak • Oinarriko eraso mugimenduak • Lokaduren oinarriak • Lokaduretarako irteerak
TOKUI WAZA	Lurreko Judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du erasoko, defentsako eta irteerako mugimenduen bidez
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
Hautagaiak lau jarreratik abiatuta egingo ditu NE WAZAko teknikak	
KATAK	
KIME NO KATA	Idori - Tachi-Ai
NAGE NO KATA	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza
KATAME NO KATA	Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza
	Osae Komí Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza



5. DANeko GERRIKO BELTZeko AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	Hautagaiak programako funts bat, Epaimahaiak aukeratua, azaldu eta erakutsiko du
TOKUI WAZA	Zutikako judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du zenbait desplazamendu, konbinazio, kateatze, defentsa eta kontren bidez.
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 aráis • 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
Hautagaiak zenbait desplazamendutan egingo ditu teknikak	
NE WAZA	
Funtsak (KIHON)	Hautagaiak programako funts bat, Epaimahaiak aukeratua, azaldu eta erakutsiko du
TOKUI WAZA	Lurreko Judoko teknika berezia. Hautagaiak zabal garatuko du erasoko, defentsako eta irteerako mugimenduen bidez
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
Hautagaiak zenbait jarreratik abiatuta egingo ditu teknikak	
KATAK	
JU NO KATA NAGE NO KATA KATAME NO KATA KIME NO KATA	<p style="text-align: center;">Ikkyo - Nikkyo – Sankyo</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.

6. DANeko GERRIKO BELTZEKO AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak	<p>Hautagaiak Zutikako Judoko lan bat egingo du, berak aukeratzen duena, bere Tokui Waza-z kanpo</p>
TOKUI WAZA	
ASHI WAZA	
KOSHI WAZA	
TE WAZA	
MA SUTEMI WAZA YOKO SUTEMI WAZA	
NE WAZA	
Funtsak	<p>Hautagaiak Lurreko Judoko lan bat egingo du, berak aukeratzen duena, bere Tokui Waza-z kanpo</p>
TOKUI WAZA	
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	
KANSETSU WAZA	
KATA	
<p>KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA eta BESTE KATA BAT AUKERAN</p>	<p><u>TOSHU-NO-BU</u></p>
	<p><u>1- Distantzia laburreko erasoak</u></p>
	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ryote-dori</u> - <u>Hidari-eri-dori</u> - <u>Migi-eri-dori</u> - <u>Kata-ude-dori</u> - <u>Ushiro-eri-dori</u> - <u>Ushiro-jime</u> - <u>Kakae-dori</u>
	<p><u>2 - Distantzia luzeko erasoak</u></p>
	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Naname-uchi</u> - <u>Ago-tsuki</u> - <u>Ganmen-tsuki</u> - <u>Mae-geri</u> - <u>Yoko-geri</u>
	<p><u>BUKI-NO-BU</u></p>
<p><u>3 - Sastakaiarekin</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tsukkake</u> - <u>Choku-zuki</u> - <u>Naname-zuki</u> 	
<p><u>4 - Makilarekin</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Furiage</u> - <u>Furioroshi</u> - <u>Morote-zuki</u> 	
<p><u>5 - Pistolarekin</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - <u>Shomen-zuke</u> - <u>Koshi-gamae</u> - <u>Haimen-zuke</u> 	

RFEJYDAren NFEren ARAUDI BERRIAREN ARABERA, TESTU IDATZIEN TESINEN AURKEZPENA BALIO GABETZEN DA, ETA BEHEKO KOADRANTEAN ESKATZEN DA.

BALIOGABE

6. Dan gerriko beltzeko azterketa egiteko, IV. eranskinean proposatutako gaien oinarri teorikoa eta garapen praktikoa dituen lan bat aurkeztuko da, edo, hala badagokio, proposamen pertsonal bat

Hautagaiak lan teoriko praktikoko bat egin beharko du azterketa sartu ahal izateko, eta dokumentua idatziz eta koadernatuta bidali beharko du, garaiz eta behar bezala, RFEJYDAko "federazio Eskola Nazionala" k aukeratutako epaimahaia horren berri eman diezaion..

Euskadiko 6. mailako dan gradu-azterketa sartzen diren hautagaiak gradu-azterketa egin baino hiru hilabete lehenago aurkeztu beharko dituzte beren tesinak edo lanak federazioaren egoitzan, RFEJDAko EFNra garaiz eta behar bezala bidaltzeko, hark aztertu eta, hala badagokio, onar ditzan

Itzulpena: Saretik zerbizuak, S.L.
 Berrikuspena: Jon Legorburu
 Gainbegiratzea: Gorka Sagastume Yubero – 7. Judoko Dan
 Osaera gaztelaniaz: Juan Jose Etxebeste Ugarte – 8. Judoko Dan
 Frc. Valcarcel Robles Jaunari, 9. Judoko. Dan
 Madrilgo Judo Federazioko presidentearen baimenari esker.