



JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

FEDERACIÓN VASCA DE JUDO Y DD. AA.

TEKNIFIKAZIO IKASTAROA ETA ETENGABEKO PRESTAKUNTZA GELA

Ikastaro hauek, Etengabeko Ebaluaketa bitartez, Gerriko Marroitik Gerriko Beltza 1. Danera eta gainontzeko Dan handiagoak lortzea ahalbideratzen dute; Ikastaro kopuru, Tasa, Dokumentazio etabarri dagokionez egun dagoen Araudia betetzen dutelarik.

Etengabeko Prestakuntza Gelako ikastaroetan, ikasleek egindako lana ebaluatuko da Gradu lortzera ahalik eta hoberen prestatua heldu daitezen, gabeziak dituen arlo teknikoetan sakonduz. eta Gradua lortzeko frogan, dagokion azken ikastaroan egingo zaio.

Hiruzpalau orduko Ikastaro baten plangintza honakoa izan daiteke :

- | | |
|--|------------|
| • Beroketa orokorra | 15' |
| • Funtsaks (KIHON) eta Entrenatze Moduak
NAGE WAZA eta KATAME WAZA | 30' |
| • NAGE WAZA:
Egitarau Teknikoa eta Tokui Waza | 45' |
| • KATAME WAZA:
Egitarau Teknikoa eta Tokui Waza | 45' |
| • KATA:
Hautatzen den Graduari dagokiona | 60' |
| • Erakustaldia – Ihardunaldiaren Ebaluaketa | 45' |

Ikasgaien banaketa eta ordutegia gutxi gorabeherakoa da eta eratzen diren lantaldeen arabera irakasleek aldaerak egin ahalko dituzte.

Ikastaro bakoitzean, beroketa orokorraren ostean, lan tekniko burutzeko Gradu-Danaren arabeko lantaldeak osatuko dira

Data berean bi Ikastaro egin ahal izango dira goizez eta arratsaldez, eta ikasleek bata, bestea edo biak egin ahalko dituzte.

Hartara, E.P.G. bitartez Gradu-Dana lortu nahi duten hautagaiek, ohiko azterketa batetan bezalaxe, ikastaroa hasi aurretik dagokion dokumentazioa eta Federazio-Tasaren ordainagiria Federazioan aurkeztu beharko dituzte.

E.P.G. bitartez Gradu-Dana lortu nahi duten ikasleek, deialdi ofizialeko ohiko azterketa batean aurkeztu ahal izango dira.



GERRIKO BELTZA 1.º **DAN** AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Rei • Ukemi • Kumi kata • Shintai • Tai Sabaki • Shisei • Kuzushi • Tsukuri • Kake
TOKUI WAZA	Hautagaiak konbinaketa, kateaketa, hainbat desplazamendu, defentsa eta kontraerasoak sakonki egin behar dituen zutikako Judo teknika berezia.
ASHI WAZA	• O uchi gari • De ashi harai • Sasae tsuri komi ashi • O soto gari • Hiza guruma • Okuri ashi harai
KOSHI WAZA	• O goshi • Uki goshi • Harai goshi
TE WAZA	• Seoi nage • Tai otoshi
Hautagaiak NAGE WAZA teknikak BI desplazamendutan egingo ditu	
KATAME WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Inmobilizazioen Oinarriak • Luxazioen Oinarriak - Oinarrizko Eraso Mugimenduak - Estrangulazioen Oinarriak
TOKUI WAZA	Hautagaiak eraso mugimendu, konbinaketa, defentsa eta irteerak sakonki egin behar dituen lurreko Judo teknika berezia.
OSAE KOMI WAZA	• Tate shiho gatame • Hon kesa gatame • Yoko shiho gatame • Kami shiho gatame
SHIME WAZA	• Kata juji jime • Gyaku juji jime • Nami juji jime • Hadaka jime
KANSETSU WAZA	• Ude garami • Ude hishigi juji gatame
Hautagaiak KATAME WAZA teknikak BI posizio desberdinetik egingo ditu	
KATA	
NAGE NO KATA (Lehen 3 taldeak)	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza



GERRIKO BELTZA 2. DAN AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Uchi komi • Nage komi • Randori • Shiai
TOKUI WAZA	Hautagaiak konbinaketa, kateaketa, hainbat desplazamendu, defentsa eta kontraerasoak sakonki egin behar dituen zutikako Judo teknika berezia.
ASHI WAZA	• Ko soto gake • Uchi mata • Ko uchi gari • Ko soto gari
KOSHI WAZA	• Hane goshi • Koshi guruma • Tsuru goshi • Tsuru komi goshi
TE WAZA	• Kata guruma • Uki otoshi
MA SUTEMI WAZA	• Tomoe nage • Ura nage • Sumi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	• Yoko gake • Yoko guruma • Uki waza
Hautagaiak NAGE WAZA teknikak BI desplazamendutan egingo ditu	
KATAME WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Inmobilizazioen irteerak • Luxazioen irteerak • Estrangulazioen irteerak • Oinarrizko Defentsa Mugimenduak
TOKUI WAZA	Hautagaiak eraso mugimendu, konbinaketa, defentsa eta irteerak sakonki egin behar dituen lurreko Judo teknika berezia.
OSAE KOMI WAZA	• Kata gatame • Kuzure kesa gatame • Kuzure kami shiho gatame
SHIME WAZA	• Kata ha jime • Okuri eri jime
KANSETSU WAZA	• Ude hishigi waki gatame • Ude hishigi ude gatame
Hautagaiak KATAME WAZA teknikak BI posizio desberdinetik egingo ditu	
KATA	
NAGE NO KATA (Osorik)	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza



GERRIKO BELTZA 3. DAN AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Tandoku renshu • Sotai renshu • Yaku soku geiko • Kakari geiko
TOKUI WAZA	Hautagaiak konbinaketa, kateaketa, hainbat desplazamendu, defentsa eta kontraerasoak sakonki egin behar dituen zutikako Judo teknika berezia.
ASHI WAZA	• O soto otoshi • Harai tsuri komi ashi • O guruma • Ashi guruma
KOSHI WAZA	• Ushiro goshi • Utsuri goshi
TE WAZA	• Morote gari • Kuchiki taoshi • Seoi otoshi • Sukui nage
MA SUTEMI WAZA	
YOKO SUTEMI WAZA	• Uchi makikomi • Tani otoshi • Soto makikomi • Yoko otoshi
Hautagaiak NAGE WAZA teknikak HIRU desplazamendutan egingo ditu	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	• Inmobilizazioen oinarriak • Inmobilizazioen irteerak • Oinarriazko Defentsa Mugim. • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioen irteerak • Oinarrizko Eraso Mugimen. • Luxazioen oinarriak • Luxazioen irteerak
TOKUI WAZA	Hautagaiak eraso mugimendu, konbinaketa, defentsa eta irteerak sakonki egin behar dituen lurreko Judo teknika berezia.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	• Ryote jime • Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	• Ude hishigi hiza gatame • Ude hishigi hara gatame
Hautagaiak KATAME WAZA teknikak HIRU posizio desberdinetik egingo ditu	
KATA	
KATAME NO KATA	Osae Komi Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza



GERRIKO BELTZA 4. DAN AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Funtsak (KIHON)	• Renraku waza • Renzoku waza • Kaeshi waza • Chikara no ôyô
TOKUI WAZA	Hautagaiak konbinaketa, kateaketa, hainbat desplazamendu, defentsa eta kontraerasoak sakonki egin behar dituen zutikako Judo teknika berezia.
ASHI WAZA	• O soto guruma • O soto gaeshi • O uchi gaeshi • Ko Uchi Makikomi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	• Sumi otoshi • Kibisu gaeshi • Ko uchi gaeshi
MA SUTEMI WAZA	• Tawara gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	• Hane makikomi • O soto makikomi • Ko Uchi makikomi • Harai makikomi • Uchi mata makikomi
Hautagaiak NAGE WAZA teknikak LAU desplazamendutan egingo ditu	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	• Inmobilizazioen oinarriak • Inmobilizazioen irteerak • Oinarriazko Defentsa Mugim. • Estrangulazioen oinarriak • Estrangulazioen irteerak • Estrangulazioen irteerak • Oinarrizko Eraso Mugimen. • Luxazioen oinarriak • Luxazioen irteerak
TOKUI WAZA	Hautagaiak eraso mugimendu, konbinaketa, defentsa eta irteerak sakonki egin behar dituen lurreko Judo teknika berezia.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	• Sode guruma jime • Kata te jime
KANSETSU WAZA	• Ude hishigi sankaku gatame
Hautagaiak KATAME WAZA teknikak LAU posizio desberdinetik egingo ditu	
KATAS	
KIME NO KATA	Idori - Tachi-Ai



GERRIKO BELTZA 5. DAN AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	Hautagaiak, Programan dagoen Tribunalak aukeratutako Funts bat azaldu eta erakutsiko du.
TOKUI WAZA	Hautagaiak konbinaketa, kateaketa, hainbat desplazamendu, defentsa eta kontraerasoak sakonki egin behar dituen zutikako Judo teknika berezia.
ASHI WAZA	• Uchi mata gaeshi • Tsubame gaeshi • Hane goshi gaeshi • Harai goshi gaeshi
KOSHI WAZA	
TE WAZA	• Uchi mata sukashi • Yama arashi • Obi otoshi
MA SUTEMI WAZA	• Hikikomi gaeshi
YOKO SUTEMI WAZA	• Daki wakare • Yoko wakare
Hautagaiak NAGE WAZA teknikak hainbat desplazamendutan egingo ditu	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	Hautagaiak, Programan dagoen Tribunalak aukeratutako Funts bat azaldu eta erakutsiko du.
TOKUI WAZA	Hautagaiak eraso mugimendu, konbinaketa, defentsa eta irteerak sakonki egin behar dituen lurreko Judo teknika berezia.
OSAE KOMI WAZA	
SHIME WAZA	• Sankaku jime
KANSETSU WAZA	• Ude hishigi ashi gatame • Ude hishigi te gatame
Hautagaiak KATAME WAZA teknikak posizio desberdinetik egingo ditu	
KATA	
JU NO KATA	Ikkyo - Nikkyo – Sankyo



JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

FEDERACIÓN VASCA DE JUDO Y DD. AA.

GERRIKO BELTZA 6. DAN AZTERKETARAKO TEKNIKAK

NAGE WAZA		
Fundamentos	Tokui Waza izan ezik, hautagaiak aukeratutako Zutikako Judo lan bat egingo du	
ASHI WAZA		
KOSHI WAZA		
TE WAZA		
MA SUTEMI WAZA		
YOKO SUTEMI WAZA		
KATAME WAZA		
Fundamentos	Tokui Waza izan ezik, hautagaiak aukeratutako Lurreko Judo lan bat egingo du	
OSAE KOMI WAZA		
SHIME WAZA		
KANSETSU WAZA		
KATA		
KODOKAN GOSHIN JUTSU	TOSHU-NO-BU	
	1- Erasoak Distancia Motzean 2 -Erasoak Distantzia Luzean	
	- Ryote-dori	

RFEJYDako EFNren ARAUDIAREKIN BAT, LEHEN ESKATZEN ZEN TESINA IDATZIEN AURKEZPENA BERTAN BEHERA GERATZEN DA.