



JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA
FEDERACIÓN VASCA DE JUDO Y DD. AA.

CURSO DE TECNIFICACION Y
AULA DE FORMACION PERMANENTE

Estos Cursos permiten el pase de grado de Cinturón Marrón a 1^{er} Dan, y al de otros Grado- Dan superiores por el sistema de Evaluación Permanente, cumpliendo además la Normativa vigente en cuanto a número de Cursos, Tasas, Documentación, etc.

Durante los Cursos Técnicos del Aula 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 para desarrollar en un Curso tipo de 3 ó 4 horas pudiera ser el siguiente:

- **Calentamiento general** **15'**
- **Fundamentos (KIHON) y Formas de Entrenamiento** **30'**
Técnico NAGE WAZA y KATAME WAZA
- **NAGE WAZA:** **45'**
Programa Técnico y Tokui Waza
- **KATAME WAZA:** **45'**
Programa Técnico y Tokui Waza
- **KATA:** **60'**
En función del Grado al que se opte
- **Demostración – Evaluación de la Jornada** **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.

Para ello el aspirante candidato al acceso al Grado-Dan bajo esta modalidad, deberá haber satisfecho las tasas federativas, y entregada toda la documentación requerida, como en un examen ordinario, con antelación del inicio del ciclo de los cursos, en Sede Federativa.

Este aspirante de acceso al Grado-Dan, bajo la modalidad del A.F.P: podrá someterse en cualquier momento al sistema de examen ordinario, en una convocatoria oficial al efecto.



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 1^{er} DAN

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Rei • Ukemi • Kumi kata • Shintai • Tai Sabaki • Shisei • Kuzushi • Tsukuri • Kake
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con combinaciones, encadenamientos, varios desplazamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi gari • De ashi harai • Sasae tsuri komí 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
El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en DOS desplazamientos	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Bases de las luxaciones Movimientos básicos de ataque Bases de las estrangulaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, combinaciones, desplazamientos, defensa y salidas.
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 garami • Ude hishigi juji gatame
El candidato realizará las técnicas de KATAME WAZA desde DOS posiciones.	
KATA	
NAGE NO KATA (3 primeros grupos)	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 2º DAN

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Uchi komi • Nage komi • Randori • Shiai
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, varios desplazamientos, defensas y contras.
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
El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en DOS desplazamientos	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Salidas de las inmovilizaciones • Salidas de las luxaciones • Salidas de las Estrangulaciones • Movimientos básicos de defensa
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, combinaciones, varios desplazamientos, defensa y salidas.
OSAE KOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata gatame • Kuzure kesa gatame • Kuzure kami shiho 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
El candidato realizará las técnicas de KATAME WAZA desde DOS posiciones	
KATA	
NAGE NO KATA (completo)	Te Waza - Koshi Waza - Ashi Waza Ma Sutemi Waza – Yoko Sutemi Waza



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 3^{er} DAN

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Tandoku renshu • Sotai renshu • Yaku soku geiko • Kakari geiko
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, varios desplazamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto otoshi • Harai tsuri komí 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
El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en TRES desplazamientos	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las Estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, combinaciones, varios desplazamientos y defensa y salidas.
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
El candidato realizará las técnicas de KATAME WAZA desde TRES posiciones	
KATA	
KATAME NO KATA	Osae Komi Waza - Shime Waza - Kansetsu Waza



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 4º DAN

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Renraku waza • Renzoku waza • Kaeshi waza • Chikara no ôyô
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, varios desplazamientos, defensas y contras.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O soto guruma • O soto gaeshi • O uchi gaeshi • Ko Uchi Makikomi
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 • Ko Uchi makikomi • Harai makikomi • Uchi mata makikomi
El candidato realizará las técnicas de NAGE WAZA en CUATRO desplazamientos	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Salidas de las inmovilizaciones • Movimientos básicos de defensa • Bases de las estrangulaciones • Salidas de las Estrangulaciones • Movimientos básicos de ataque • Bases de las luxaciones • Salidas de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, combinaciones, varios desplazamientos, defensa y salidas.
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
El candidato realizará las técnicas de KATAME WAZA desde CUATRO posiciones	
KATAS	
KIME NO KATA	Idori - Tachi-Ai



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 5º DAN

NAGE WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con varios desplazamientos, combinaciones, encadenamientos, varios desplazamientos, defensas y contras.
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 arashi • 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
El candidato realizará las técnicas en varios desplazamientos	
KATAME WAZA	
Fundamentos (KIHON)	El candidato explicará y demostrará un Fundamento del Programa, a elección del Tribunal
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo, que el candidato desarrollará ampliamente con movimientos de ataque, combinaciones, varios desplazamientos, defensa y salidas.
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
El candidato realizará las técnicas desde varias posiciones	
KATA	
JU NO KATA	Ikkyo - Nikkyo - Sankyo



TÉCNICAS PARA EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO 6º DAN

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

CONFORME NUEVA NORMATIVA DE LA EFN de la RFEJYA, SE ANULA LA PRESENTACIÓN DE TESINAS DE TEXTOS ESCRITOS, QUE SE SOLICITABA ANTERIORMENTE