



PROGRAMAS ACTUALIZADOS DE 1º A 5º DAN

Programa de la Escuela Federativa Andaluza de la FANJYDA, para la promoción de 1º a 5 DAN de Judo en el que se basará, tanto la formación a través de los cursos del Aula Formación Permanente, como los Exámenes Únicos.

El programa actualizado toma como referencia las directrices del Kodokan y de la IJF (Federación Internacional de Judo), siguiendo el modelo de programa unificado que ambas instituciones han impulsado recientemente. De este modo, nos unimos a la unificación de criterios consensuados entre todas las Federaciones Territoriales a través de la Comisión Técnica Nacional (aprobado en Junta Directiva de la RFEJYDA). Con ello, damos un paso firme hacia la armonización de nuestro sistema formativo con los estándares internacionales más actuales. En el proceso formativo y de evaluación se utilizará el material didáctico desarrollado y aprobado por KODOKAN/IJF.

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO

1º DAN

PREGUNTA INICIAL EXCLUYENTE

Estos dos fundamentos junto con la correcta uniformidad serán preguntas previas para poder continuar con el resto del examen: **REI y UKEMI (explicación y ejecución)**

NAGE WAZA

**Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento.
De las 12 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5**

KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> • KUMIKATA • SHISEI 	<ul style="list-style-type: none"> • KUZUSHI-TSUKURI-KAKE • SHINTAI TAI-SABAKI
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con dos desplazamientos, dos Renraku waza y dos Renzoku waza, antes y después del tokui waza, dos defensas, dos contras y un encadenamiento pie suelo.	
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O uchi gari • Ko uchi gari • Hiza guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • O soto gari • O soto otoshi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • O goshi • Uki goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Koshi guruma • Ushiro goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Seoi nage • Tai otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ippon seoi nage
MA SUTEMI WAZA		
YOKO SUTEMI WAZA		

KATAME WAZA

**En Ne Waza Uke siempre realizará uno o más intentos de salida.
Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación y 1 estrangulación**

KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las inmovilizaciones • Bases de las estrangulaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de las luxaciones
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo forma fundamental, que el candidato desarrollará ampliamente con dos movimientos de ataque, dos defensas, conexiones con otras técnicas y dos salidas.	
OSAEKOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kesa gatame y/o <u>escape</u> • Kami shiho gatame y/o <u>escape</u> • Kuzure kesa gatame y/o <u>escape</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoko shiho gatame y/o <u>escape</u> • Tate shiho gatame y/o <u>escape</u>
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Kata juji jime • Gyaku juji jime 	<ul style="list-style-type: none"> • Nami juji jime • Hadaka jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> • Ude hishigi juji gatame 	<ul style="list-style-type: none"> • Ude garami
NAGE NO KATA	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)	Te waza- Koshi waza- Ashi waza

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 2º DAN

NAGE WAZA			
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5			
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Uchikomi ● Nagekomi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Shiai ● Randori 	
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con dos desplazamientos, tres Renraku waza y tres Renzoku waza, antes y después del tokui waza, tres defensas, tres contras y un encadenamiento pie suelo.		
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Sasae tsuri komi ashi ● Ko soto gari ● De ashi harai 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uchi mata ● Ko soto gake ● Ashi guruma 	
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tsurigoshi ● Tsurikomi goshi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Harai goshi 	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Seoi otoshi ● Uki otoshi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kata guruma 	
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tomoe nage 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sumi gaeshi 	
YOKO SUTEMI WAZA			

KATAME WAZA			
En Ne Waza Uke siempre realizará uno o más intentos de salida. Preguntar 2 inmovilizaciones, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)			
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Salidas de las inmovilizaciones ● Salidas de las luxaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salidas de las estrangulaciones 	
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo forma fundamental, que el candidato desarrollará ampliamente con, conexiones con otras técnicas, tres movimientos de ataque, dos defensas y dos salidas.		
OSAEKOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ushiro kesa gatame y escape ● Kuzure kami shiho gatame y escape 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kata gatame y escape 	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Okuri Eri Jime ● Sode guruma jime 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kataha jime 	
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ude hishigi ude gatame 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ude hishigi Waki gatame 	
NAGE NO KATA	KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)		
	Te waza - Koshi waza - Ashi waza - Ma sutemi waza - Yoko sutemi waza		

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 3º DAN

NAGE WAZA			
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán			
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Yaku soku geiko ● Kakari geiko 		
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con cuatro desplazamientos, cuatro Renraku waza y cuatro Renzoku waza, antes y después del tokui waza, tres defensas, dos contras y un encadenamiento pie suelo.		
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Hara goshi gaeshi.. ● Tsubame gaeshi 		
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Sode tsuri komi goshi 		
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Morote gari ● Kibisu gaeshi 		
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ura nage 		
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tani otoshi ● Soto makikomi ● Hane makikomi 		
	<ul style="list-style-type: none"> ● Hara makikomi ● Yoko gake ● Uchi mata makikomi 		

KATAME WAZA			
En Ne Waza Uke siempre realizará uno o más intentos de salida. Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)			
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos básicos de ataque 		
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo forma fundamental, que el candidato desarrollará ampliamente con, conexiones con otras técnicas, cuatro movimientos de ataque, dos defensas y dos salidas.		
OSAEKOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Uki gatame y escape 		
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Sankaku jime 		
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ude hishigi ashi gatame ● Ude hishigi hiza gatame 		
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)			
KATAME NO KATA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 4º DAN

NAGE WAZA		
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 14 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán		
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Renraku waza ● Renzoku waza 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kaeshi waza
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con cuatro desplazamientos, cuatro Renraku waza y cuatro Renzoku waza, antes y después del tokui waza, tres defensas, dos contras y un encadenamiento pie suelo.	
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Uchi mata gaeshi ● O guruma 	<ul style="list-style-type: none"> ● O uchi gaeshi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Hane goshi 	
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Sukui nage ● Ko uchi gaeshi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uchi mata sukashi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Hikikomi gaeshi 	
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Yoko otoshi ● Yoko guruma ● O soto maki komi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uchi makikomi ● Daki wakare ● Kawazu gake

KATAME WAZA		
En Ne Waza Uke siempre realizará uno o más intentos de salida. Preguntar 1 inmovilización, 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)		
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos básicos de defensa 	
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo forma fundamental, que el candidato desarrollará ampliamente con, conexiones con otras técnicas, cuatro movimientos de ataque, dos defensas y do salidas.	
OSAEKOMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ura gatame y escape 	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Katate jime 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ryote jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ude hishigi sankaku gatame 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ude hishigi hara gatame
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)		
KIME NO KATA	KIME NO KATA	

PROGRAMA PARA PASE DE GRADO A CINTURÓN NEGRO 5º DAN

NAGE WAZA	
Todas las técnicas se realizarán en estático y en un desplazamiento. De las 15 técnicas el tribunal preguntará mínimo 5, las técnicas en rojo solo se explicarán, no se ejecutarán	
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● A ELECCIÓN DEL TRIBUNAL
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo pie, que el candidato desarrollará ampliamente con cuatro desplazamientos, cuatro Renraku waza y cuatro Renzoku waza, antes y después del tokui waza, tres defensas, dos contras y un encadenamiento pie suelo.
ASHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Hane goshi gaeshi ● O soto gaeshi ● Harai tsurikomi ashi
KOSHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Utsuri goshi
TE WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Obi tori gaeshi ● Obi otoshi ● Yama arashi ● Sumi otoshi
MA SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tawara gaeshi ●
YOKO SUTEMI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Uki waza ● Yoko wakare ● Kani basami ● Ko uchi makikomi

KATAME WAZA	
En Ne Waza Uke siempre realizará uno o más intentos de salida. Preguntar 1 luxación (fundamental y una más) y 1 estrangulación (fundamental y una más)	
KIHON (Fundamentos)	<ul style="list-style-type: none"> ● A ELECCIÓN DEL TRIBUNAL
TOKUI WAZA	Técnica especial de Judo suelo forma fundamental, que el candidato desarrollará ampliamente con conexiones con otras técnicas, cuatro movimientos de ataque, dos defensas y dos salidas.
OSAEKOMI WAZA	
SHIME WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Do jime ● Tsukomi jime
KANSETSU WAZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Ashi garami ● Ude hishigi te gatame
KATA (el tribunal podrá preguntar algún grupo de Uke)	
JU NO KATA	JU NO KATA