



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A.

COMUNIDAD VALENCIANA



Cultura del Esfuerzo

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 1
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Rei, Shisei		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Forma básica, Uchikomi estático, varios desplazamientos		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>ASHI-WAZA</b> De-ashi-harai, Hiza-Guruma, Okuri-ashi-harai, Sasae-Tsurikomi-ashi		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Bases de Osae-Waza		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Forma básica y variantes		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>OSAE-WAZA</b> Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Reiho inicial, grupo Te-waza		

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 2
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Shintai, Taisabaki, Kumikata		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Variantes, Defensas		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>ASHI-WAZA</b> Uchi-mata, O-soto-Gari, O-uchi-gari		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Bases de Shime-waza		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Formas de llegar desde varias posiciones		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>OSAE-WAZA</b> Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Grupo Koshi-waza		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A.

COMUNIDAD VALENCIANA



Cultura del  
Esfuerzo

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 3
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Bases de Nage-Waza (Kuzushi, Tsukuri, Kake), Ukemi		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Formas de llegar al Tokui-waza		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>KOSHI-WAZA</b> O-goshi, Uki-goshi		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Bases de Kansetsu-waza		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Formas de conexión con otras técnicas a partir del Tokui-waza		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>SHIME-WAZA</b> Kata-juji-jime, Gyaku-juji-jime		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Grupo Ashi-waza		

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 4
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Tandoku-Renshu, Sotai-Renshu, yaku-soku-geiko		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Conexiones si falla bloquean o esquivan el Tokui-waza		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>KOSHI-WAZA</b> Harai-goshi, Tsurikomi-goshi		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Kuzushi, Tsukuri y Kake en Osaekomi-waza		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Formas de salida o defensa sobre el Tokui-waza		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>SHIME-WAZA</b> Nami-juji-jime, Hadaka-jime		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Reiho inicial, Grupos Te-waza, Koshi-waza		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A.



Cultura del Esfuerzo

COMUNIDAD VALENCIANA

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 5
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Uchi-komi, Nage-komi		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Formas de contrar el Tokui-waza		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>TE-WAZA</b> Uki-otoshi, Tai-otoshi		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Movimientos básicos de ataque Uke boca abajo		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Forma básica, variantes, formas de llegar		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-garami, Ude-hishigi-juji-gatame		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Grupos Koshi-waza, Ashi-waza		

<b>CURSO FORMACIÓN:</b>	<b>GRADO:</b> 1º Dan	<b>BLOQUE:</b> 6
<b>TACHI-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Kakari-geiko, Randori, Shiai		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Conexiones pie-suelo		
<b>NAGE-WAZA:</b> <b>TE-WAZA</b> Seoi-nage, Kata-guruma		
<b>NE-WAZA</b>		
<b>KIHON (fundamentos):</b> Movimientos básicos de ataque Uke a cuatro patas		
<b>TOKUI-WAZA:</b> Conexiones a partir del Tokui-waza, formas de salida o defensa		
<b>KATAME-WAZA:</b> <b>OSAE-WAZA</b> Kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame. <b>SHIME-WAZA</b> Kata-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Nami-juji-jime, Hadaka-jime. <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-garami, Ude-hishigi-juji-gatame		
<b>KATA</b>		
<b>Desarrollo y práctica de Tori y de Uke:</b> Reiho inicial, grupos Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza		