



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA



Cultura del
Esfuerzo

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 1
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Rei, Chikara-no-oyo		
TOKUI-WAZA: Forma básica, Uchikomi estático y desplazamientos		
NAGE-WAZA: ASHI-WAZA O-guruma, O-soto-otoshi, Harai-tsurikomi-ashi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas de Shime-waza		
TOKUI-WAZA: Forma básica y variantes		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Ryote-jime		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial y grupo Osae-waza		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 2
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Shisei, Renraku-henka-waza		
TOKUI-WAZA: Forma básica y variantes		
NAGE-WAZA: KOSHI-WAZA Ushiro-goshi, Utsuri-goshi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas Kansetsu-waza		
TOKUI-WAZA: Formas de llegar al Tokui-waza		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Tsukkomi-jime		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo Shime-waza		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 3
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Shintai, Tai-sabaki, Kumikata		
TOKUI-WAZA: Formas de defensa		
NAGE-WAZA: TE-WAZA Kuchiki-taoshi, Sukui-nage		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de defensa		
TOKUI-WAZA: Formas de defensa o salida del Tokui-waza		
KATAME-WAZA: KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hiza-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo Kansetsu-waza, Reiho final		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 4
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Bases de Nage-waza (Kuzushi, Tsukuri, Kake), Chikara-no-oyo		
TOKUI-WAZA: Formas de llegar al Tokui-waza		
NAGE-WAZA: TE-WAZA Seoi-otoshi, Morote-gari		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Uke boca arriba		
TOKUI-WAZA: Conexiones si falla el Tokui-waza		
KATAME-WAZA: KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hara-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial, grupos Osae-waza y Shime-waza		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA



Cultura del
Esfuerzo

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 5
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Ukemi, Renraku-henka-waza		
TOKUI-WAZA: Conexiones si falla el Tokui-waza		
NAGE-WAZA: YOKO-SUTEMI-WAZA Soto-makikomi, Uchi-makikomi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas de Shime-waza y Kansetsu-waza		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes y formas de llegar al Tokui-waza		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Ryote-jime, Tsukkomi-jime		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupos Shime-waza, Kansetsu-waza, Reiho-final		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 6
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Tandoku-renshu, Sotai-renshu		
TOKUI-WAZA: Formas de contrar el Tokui-waza		
NAGE-WAZA: YOKO-SUTEMI-WAZA Yoko-otoshi, Tani-otoshi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de defensa y movimientos básicos de ataque Uke boca arriba		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes y conexiones si falla el Tokui-waza		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Ryote-jime, Tsukkomi-jime		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial, grupo Osae-waza		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 7
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Yaku-soku-geiko, Uchi-komi		
TOKUI-WAZA: Conexiones pie-suelo del Tokui-waza		
NAGE-WAZA: ASHI-WAZA Harai-tsurikomi-ashi, O-guruma, O-soto-otoshi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas de Shime-waza y Kansetsu-waza		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes y formas de defensa o salida del Tokui-waza		
KATAME-WAZA: KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hiza-gatame, Ude-hishigi-hara-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo Shime-waza		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 8
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Kakari-geiko, Nage-komi		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes, formas de llegar al Tokui-waza, conexiones si falla		
NAGE-WAZA: KOSHI-WAZA Ushiro-goshi, Utsuri-goshi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de defensa y movimientos básicos de ataque Uke boca arriba		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes y conexiones si falla el Tokui-waza		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Ryote-jime KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hiza-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo Kansetsu-waza, Reiho final		



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 9
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Randori, Shiai		
TOKUI-WAZA: Básico, variantes, defensas, formas de contrar, conexiones pie-suelo		
NAGE-WAZA: TE-WAZA Kuchiki-taoshi, Sukui-nage, Morote-gari, Seoi-otoshi		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas de Shime-waza, movimientos básicos de defensa		
TOKUI-WAZA: COMPLETO básico, variantes, formas de llegar, formas de salida o defensa y conexiones si falla		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Tsukkomi-jime KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hara-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: COMPLETO Reiho inicial, grupos Osae-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza, Reiho final		

CURSO FORMACIÓN:	GRADO: 3º Dan	BLOQUE: 10
TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos): Chikara-no-oyo, Renraku-henka-waza		
TOKUI-WAZA: COMPLETO Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo		
NAGE-WAZA: YOKO-SUTEMI-WAZA Uchi-makikomi, Soto-makikomi, Yoko-otoshi, Morote-gari		
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos): Defensas de Kansetsu-waza, Movimientos básicos de ataque Uke boca arriba		
TOKUI-WAZA: COMPLETO Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida		
KATAME-WAZA: SHIME-WAZA Ryote-jime, Tsukkomi-jime KANSETSU-WAZA Ude-hishigi-hiza-gatame, Ude-hishigi-hara-gatame		
KATA		
Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: COMPLETO Reiho inicial, grupos Osae-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza, Reiho final		