



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>  | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE: 1</b>   |
| <b>TACHI-WAZA</b>  |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Rei   |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, estático y desplazamientos               |                      |  |
| NAGE-WAZA: <b>ASHI-WAZA</b> Uchi-mata-gaeshi                       |                      |  |
| <b>NE-WAZA</b>   |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Bases de Osae-waza                            |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica y variantes                               |                      |  |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime                        |                      |  |
| <b>KATA</b>  |                      |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial, grupo IKKYO |                      |  |
| <b>NOMBRE:</b>   | <b>FECHA:</b>        | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b>  |                      |  |

|   |                      |                  |
|---|----------------------|------------------|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>   | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE: 2</b> |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |                      |                  |
| KIHON (fundamentos): Shisei   |                      |                  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica ( estático, desplazamientos), variantes    |                      |                  |
| NAGE-WAZA: <b>ASHI-WAZA</b> Tsubame-gaeshi                          |                      |                  |
| <b>NE-WAZA</b>  |                      |                  |
| KIHON (fundamentos): Bases de salida de Osae-waza                   |                      |                  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, formas de llegar al Tokui-waza |                      |                  |
| KATAME-WAZA: <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-ashi-gatame           |                      |                  |
| <b>KATA</b>   |                      |                  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo NKKIO                 |                      |                  |

|                       |               |  |
|-----------------------|---------------|--|
| <b>NOMBRE:</b>        | <b>FECHA:</b> | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b> |               |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>  | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE: 3</b>   |
| <b>TACHI-WAZA</b>  |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Shintai, Tai-sabaki   |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, formas de defensa |                      |  |
| NAGE-WAZA: <b>ASHI-WAZA</b> Hane-goshi-gaeshi                                      |                      |  |
| <b>NE-WAZA</b>   |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Bases de Shime-waza   |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, formas de llegar, defensas                    |                      |  |
| KATAME-WAZA: <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame                            |                      |  |
| <b>KATA</b>  |                      |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo SANKIO, Reiho final                  |                      |  |
| <b>NOMBRE:</b>   | <b>FECHA:</b>        | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b>  |                      |  |

|   |                      |                  |
|---|----------------------|------------------|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>   | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE: 4</b> |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |                      |                  |
| KIHON (fundamentos): Ukemi  |                      |                  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, formas de llegar |                      |                  |
| NAGE-WAZA: <b>ASHI-WAZA</b> Harai-goshi-gaeshi                                    |                      |                  |
| <b>NE-WAZA</b>  |                      |                  |
| KIHON (fundamentos): Defensas de Shime-waza                                       |                      |                  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, conexiones si falla el Tokui-waza            |                      |                  |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime                                       |                      |                  |
| <b>KATA</b>   |                      |                  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial, grupos IKKYO, NIKKYO       |                      |                  |

|                       |               |  |
|-----------------------|---------------|--|
| <b>NOMBRE:</b>        | <b>FECHA:</b> | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b> |               |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| CURSO FORMACIÓN:   | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 5  |
| <b>TACHI-WAZA</b>  |               |  |
| KIHON (fundamentos): Bases de Nage-waza (Kuzushi, Tsukuri, Kake)                                     |               |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, conexiones si falla el Tokui-waza   |               |  |
| NAGE-WAZA: <b>TE-WAZA</b> Uchi-mata-sukashi  |               |  |
| <b>NE-WAZA</b>   |               |  |
| KIHON (fundamentos): Bases de Kansetsu-waza  |               |  |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Forma básica, variantes, formas de llegar, defensas, conexiones si falla |               |  |
| KATAME-WAZA: <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame                     |               |  |
| <b>KATA</b>  |               |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupos NIKKYO, SANKYO  |               |  |
| NOMBRE:  | FECHA:        | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES:   |               |  |

|   |               |           |
|---|---------------|-----------|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 6 |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |           |
| KIHON (fundamentos): Sotai-renshu, Tandoku-renshu   |               |           |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, conexiones pie-suelo                           |               |           |
| NAGE-WAZA: <b>TE-WAZA</b> Obi-otoshi  |               |           |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |           |
| KIHON (fundamentos): Defensas de Kansetsu-waza  |               |           |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes   |               |           |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame |               |           |
| <b>KATA</b>   |               |           |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: Reiho inicial, grupo IKKYO  |               |           |

|                |        |  |
|----------------|--------|--|
| NOMBRE:        | FECHA: | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES: |        |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| CURSO FORMACIÓN:   | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 7  |
| <b>TACHI-WAZA</b>  |               |  |
| KIHON (fundamentos): Uchi-komi, Nage-komi  |               |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, formas de defensa, formas de llegar |               |  |
| NAGE-WAZA: <b>TE-WAZA</b> Yama-arashi  |               |  |
| <b>NE-WAZA</b>   |               |  |
| KIHON (fundamentos): Kuzushi, Tsukuri, Kake en Osae-waza   |               |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, formas de llegar al Tokui-waza                                  |               |  |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime  |               |  |
| <b>KATA</b>  |               |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo NIKKYO   |               |  |
| NOMBRE:  | FECHA:        | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES:   |               |  |

|   |               |           |
|---|---------------|-----------|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 8 |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |           |
| KIHON (fundamentos): Yaku-soku-geiko, Kakari-geiko  |               |           |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, formas de defensa, formas de llegar, formas de contrar el Tokui-waza |               |           |
| NAGE-WAZA: <b>MA-SUTEMI-WAZA</b> Hikikomi-gaeshi  |               |           |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |           |
| KIHON (fundamentos): Acciones prohibidas en Ne-waza   |               |           |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, formas de defensa o salida del Tokui-waza  |               |           |
| KATAME-WAZA: <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame  |               |           |
| <b>KATA</b>   |               |           |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo SANKYO, Reiho final   |               |           |

|                |        |  |
|----------------|--------|--|
| NOMBRE:        | FECHA: | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES: |        |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>  | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE:9</b>  |
| <b>TACHI-WAZA</b>  |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Randori   |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica (estático y desplazamiento), variantes, formas de defensa, formas de llegar, formas de contrar el Tokui-waza, conexiones si falla el Tokui-waza |                      |  |
| NAGE-WAZA: <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> Daki-wakare   |                      |  |
| <b>NE-WAZA</b>   |                      |  |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Tori boca arriba y boca abajo   |                      |  |
| TOKUI-WAZA: Forma básica, variantes, conexiones si falla el Tokui-waza   |                      |  |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame  |                      |  |
| <b>KATA</b>  |                      |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: JU-NO-KATA COMPLETO  |                      |  |
| <b>NOMBRE:</b>   | <b>FECHA:</b>        | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b>  |                      |  |

|   |                      |                   |
|---|----------------------|-------------------|
| <b>CURSO FORMACIÓN:</b>   | <b>GRADO: 5º Dan</b> | <b>BLOQUE: 10</b> |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |                      |                   |
| KIHON (fundamentos): Shiai  |                      |                   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo |                      |                   |
| NAGE-WAZA: <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> Yoko-wakare  |                      |                   |
| <b>NE-WAZA</b>  |                      |                   |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Uke boca arriba  |                      |                   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida                        |                      |                   |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime   |                      |                   |
| <b>KATA</b>   |                      |                   |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo IKKYO   |                      |                   |

|                       |               |  |
|-----------------------|---------------|--|
| <b>NOMBRE:</b>        | <b>FECHA:</b> | <b>APTO</b> <input type="checkbox"/> <b>NO APTO</b> <input type="checkbox"/> |
| <b>OBSERVACIONES:</b> |               |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|   |               |  |
|---|---------------|--|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 11   |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |  |
| KIHON (fundamentos): Chikara-no-oyo   |               |  |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo |               |  |
| NAGE-WAZA: <b>ASHI-WAZA</b> O-soto-guruma, O-uchi-gaeshi, O-soto-gaeshi   |               |  |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |  |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Uke boca abajo y cuatro patas  |               |  |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida                        |               |  |
| KATAME-WAZA: <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame  |               |  |
| <b>KATA</b>   |               |  |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo NIKKYO  |               |  |
| NOMBRE:   | FECHA:        | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES:  |               |  |

|   |               |            |
|---|---------------|------------|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 12 |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |            |
| KIHON (fundamentos): Renraku-henka-waza (renraku-waza)  |               |            |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo |               |            |
| NAGE-WAZA: <b>TE-WAZA</b> Sumi-otoshi, Ko-uchi-gaeshi, Kibishu-gaeshi   |               |            |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |            |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Uke entrepiernas   |               |            |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida                        |               |            |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame                         |               |            |
| <b>KATA</b>   |               |            |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: grupo SANKYO  |               |            |

|                |        |  |
|----------------|--------|--|
| NOMBRE:        | FECHA: | APTO <input type="checkbox"/> NO APTO <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES: |        |  |



FEDERACIÓN DE JUDO Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE:13   |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |   |
| KIHON (fundamentos): Renraku-henka-waza (renzoku-waza)  |               |   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo |               |   |
| NAGE-WAZA: <b>MA-SUTEMI-WAZA</b> Tawara-gaeshi  |               |   |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |   |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de ataque Tori entre piernas   |               |   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida                        |               |   |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame                         |               |   |
| <b>KATA</b>   |               |   |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: JU-NO-KATA COMPLETO   |               |   |
| NOMBRE:   | FECHA:        | APTO <span style="background-color: yellow;"> </span> NO APTO <span style="background-color: red;"> </span> |
| OBSERVACIONES:  |               |   |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| CURSO FORMACIÓN:  | GRADO: 5º Dan | BLOQUE: 14  |
| <b>TACHI-WAZA</b>   |               |   |
| KIHON (fundamentos): Bases de Kaeshi-waza   |               |   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, defensas, formas de llegar, conexiones si falla, formas de contrar, conexiones pie-suelo |               |   |
| NAGE-WAZA: <b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b> O-soto-makikomi, Harai-makikomi, Hane-makikomi, Uchi-mata-makikomi                                   |               |   |
| <b>NE-WAZA</b>  |               |   |
| KIHON (fundamentos): Movimientos básicos de defensa   |               |   |
| TOKUI-WAZA: <b>COMPLETO</b> Básico, variantes, formas de llegar, conexiones si falla, formas de defensa o salida                        |               |   |
| KATAME-WAZA: <b>SHIME-WAZA</b> Sankaku-jime <b>KANSETSU-WAZA</b> Ude-hishigi-te-gatame, Ude-hishigi-ashi-gatame                         |               |   |
| <b>KATA</b>   |               |   |
| Desarrollo y práctica de Tori y de Uke: JU-NO-KATA COMPLETO   |               |   |
| NOMBRE:   | FECHA:        | APTO <span style="background-color: yellow;"> </span> NO APTO <span style="background-color: red;"> </span> |
| OBSERVACIONES:  |               |   |