



Confederación Argentina de Judo



Área Educación Nacional



PROGRAMA DE EXÁMEN PARA CINTURÓN NEGRO 4to DAN

Parcial N°1:

- BASES DEL JUDO: Métodos de enseñanza de los Ukemi, partes de un lance, Shisei y Shintai.
- JUMBI UNDO: Taiso general. Seiri Undo. Entrada en calor y vuelta a la calma.
- TACHI WAZA: Uchikomi, Nage Komi, otros métodos de entrenamiento de la técnica
- GOSHIN JITSU NO KATA: Completo como Tori y Uke.
- TÉCNICAS F.I.J.: Te Waza – Koshi Waza – Ashi Waza – Osaekomi Waza
- RENNA WAZA: Combinaciones sobre las técnicas F.I.J. Explicación y ejecución de dos técnicas
- KAESHI WAZA: Contratécnicas sobre las técnicas F.I.J. Explicación y ejecución de dos técnicas
- TEORIA: Trabajo escrito sobre Judo. A elección del postulante.
- RANDORI Y PRACTICA DE ARBITRAJE: Conocimiento de las reglas de competición.

Parcial N°2:

- RENNA WAZA y KAESHI WAZA: Sobre técnicas de Osae- Shime y Kansetsu waza. Libre
- TACHI WAZA: Ejecución y explicación sobre dos técnicas del Nage Waza: variantes del kumikata y formas de entradas.
- TOKUI WAZA: Entrenamiento y explicación de la técnica: Tokui Nage
- KATAME WAZA NO KOOBO: Hairi Kata – Kaeshi Kata – Tori Kata – Fusegi Kata – Nogare Kata.
- TÉCNICAS F.I.J.: Sutemi Waza – Kinshi Waza – Shime Waza – Kansetsu Waza
- ATEMI WAZA: Defensa personal completa. Diversas formas y principios de la autodefensa.
- KUATSU y KAPPO: Explicación General. Primeros auxilios en el Judo.
- RANDORI, SHIAI, ARBITRAJE: Arbitraje práctico, funciones de los oficiales de competencia.
- DOCENCIA: Nociones generales. Didáctica de la enseñanza del judo.

