



# Confederación Argentina de Judo



Área Educación Nacional



## PROGRAMA DE EXÁMEN PARA CINTURÓN NEGRO 5to 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: Método de enseñanza de las primeras tres técnicas de proyectar (a elección)
- KIME 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: Desarrollo de dos técnicas del Nage Waza: variantes del kumikata y formas de entradas.
- TOKUI WAZA: Desarrollo técnico sobre Katame Waza (Osae-Shime o Kansetsu Waza).
- 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 oficiales de competencia..
- DOCENCIA: Nociones generales. Didáctica de la enseñanza del judo.

