



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



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

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



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
JIU JITSU - AIKIDO - KENDO - WU SHU - DEFENSA PERSONAL



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

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

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

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