

PRIMER DAN



TACHI-WAZA

KIHON (fundamentos)	1. Rei	9. Tandoku-renshu
	2. Shisei	10. Sotai-renshu
	3. Shintai/Tai-sabaki	11. Yaku-soku-geiko
	4. Kumikata	12. Uchi-komi
	5. Kuzushi	13. Kakari-geiko
	6. Tsukuri	14. Nage-komi
	7. Kake	15. Randori
	8. Ukemi	16. Shiai
NAGE-WAZA	Te-waza	1. Uki-otoshi 2. Tai-otoshi 3. Seoi-nage 4. Kata-guruma
	Ashi-waza	1. De-ashi-harai 2. Hiza-guruma 3. Okuri-ashi-harai 4. Sasae-tsurikomi-ashi 5. Uchi-mata 6. O-soto-gari 7. O-uchi-gari
	Koshi-waza	1. Uki-goshi 2. O-goshi 3. Harai-goshi 4. Tsurikomi-goshi
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.

NE-WAZA

KIHON (fundamentos)	Bases de osaekomi-waza Bases de shime-waza Bases de kansetsu-waza	
KATAME-WAZA	Osaekomi-waza	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shio-gatame 3. Tate-shio-gatame 4. Kami-shio-gatame
	Shime-waza	1. Kata-juji-jime 2. Yaku-juji-jime 3. Nami-juji-jime 4. Hadaka-jime
	Kansetsu-waza	1. Ude-garami 2. Ude-hishigi-juji-gatame
	Renraku-henka-waza	Tendrás que realizar 2 combinaciones entre técnicas de katame-waza.
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
FORMAS DE ATAQUE	Deberás ejecutar varias formas de ataque para llegar a cualquier katame-waza desde las siguientes posiciones: - Uke en cuadrupedia: 3 formas - Uke entre las piernas de tori: 3 formas - Tori entre las piernas de uke: 1 forma	

KATA

NAGE-NO-KATA	Realizas de tori los 3 primeros grupos.
---------------------	---

SEGUNDO DAN



TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos)	1. Chikara-no-oyo 2. Fundamentos de 1 Dan	
NAGE-WAZA	Ashi-waza	1. Ko-uchi-gari 2. Ko-soto-gari 3. Ko-soto-gake 4. Ashi-guruma
	Koshi-waza	1. Koshi-guruma 2. Tsurigoshi 3. Hane-goshi
	Masutemi-waza	1. Tomoe-nage 2. Ura-nage 3. Sumi-gaeshi
	Yokosutemi-waza	1. Yoko-Gake 2. Yoko-guruma 3. Uki-waza
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos)	Bases de las salidas de osaekomi-waza	
KATAME-WAZA	Osaekomi-waza	1. Kata-gatame 2. Kuzure-kesa-gatame 3. Kuzure-kami-shio-gatame
	Shime-waza	1. Okuri-eri-jime 2. Kata-ha-jime
	Kansetsu-waza	1. Ude-hishigi-waki-gatame 2. Ude-hishigi-ude-gatame
	Renraku-henka-waza	Tendrás que realizar 3 combinaciones entre técnicas de katame-waza.
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
FORMAS DE ATAQUE	Deberás ejecutar varias formas de ataque para llegar a cualquier katame-waza desde las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Uke en cuadrupedia: 4 formas - Uke entre las piernas de tori: 4 formas - Tori entre las piernas de uke: 2 formas 	
KATA		
NAGE-NO-KATA	Realizas de tori la kata completa.	

TERCER DAN



TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos)	1. Renraku-waza 2. Renzoku-waza 3. Fundamentos de 1 y 2 Dan	
NAGE-WAZA	Ashi-waza	1. Harai-tsurikomi-ashi 2. Osoto-otoshi 3. O-guruma
	Koshi-waza	1. Ushiro-goshi 2. Utsuri-goshi
	Te-waza	1. Kuchiki-taoshi 2. Seoi-otoshi 3. Sukui-nage 4. Morote-gari
	Yokosutemi-waza	1. Soto-makikomi 2. Uchi-makikomi 3. Yoko-otoshi 4. Tani-otoshi
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos)	Bases de las salidas/defensas de kansetsu-waza	
KATAME-WAZA	Shime-waza	1. Ryote-jime 2. Tsukomi-jime
	Kansetsu-waza	1. Ude-hishigi-hiza-gatame 2. Ude-hishigi-hara-gatame
	Renraku-henka-waza	Tendrás que realizar 4 combinaciones entre técnicas de katame-waza.
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
FORMAS DE ATAQUE	Deberás ejecutar varias formas de ataque para llegar a cualquier katame-waza desde las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Uke en cuadrupedia: 5 formas - Uke entre las piernas de tori: 5 formas - Tori entre las piernas de uke: 2 formas 	
KATA		
KATAME-NO-KATA	Realizas de tori la kata completa.	

CUARTO DAN



TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos)	1. Kaeshi-waza 2. Fundamentos de 1, 2 y 3 Dan	
NAGE-WAZA	Ashi-waza	1. O-soto-guruma 2. O-soto-gaeshi 3. O-uchi-gaeshi
	Te-waza	1. Sumi-otoshi 2. Kibishu-gaeshi 3. Ko-uchi-gaeshi
	Masutemi-waza	1. Tawara-gaeshi
	Yokosutemi-waza	1. O-soto-makikomi 2. Hane-makikomi 3. Harai-makikomi 4. Uchi-mata-makikomi
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos)	Bases de las salidas/defensas de shime-waza	
KATAME-WAZA	Shime-waza	1. Sode-guruma-jime 2. Kata-te-jime
	Kansetsu-waza	1. Ude-hishigi-sankaku-gatame
	Renraku-henka-waza	Tendrás que realizar 5 combinaciones entre técnicas de katame-waza.
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
FORMAS DE ATAQUE	Deberás ejecutar varias formas de ataque para llegar a cualquier katame-waza desde las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Uke en cuadrupedia: 6 formas - Uke entre las piernas de tori: 6 formas - Tori entre las piernas de uke: 2 formas 	
KATA		
KIME-NO-KATA	Realizas de tori la kata completa.	

QUINTO DAN



TACHI-WAZA		
KIHON (fundamentos)	Todos los fundamentos. El tribunal te pedirá un fundamento de cualquier Dan anterior.	
NAGE-WAZA	Ashi-waza	1. Uchi-mata-gaeshi 2. Tsubame-gaeshi 3. Harai-goshi-gaeshi 4. Hane-goshi-gaeshi
	Te-waza	1. Uchi-mata-sukashi 2. Yama-arashi 3. Obi-otoshi
	Masutemi-waza	1. Hikikomi-gaeshi
	Yokosutemi-waza	1. Daki-wakare 2. Yoko-wakare
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
NE-WAZA		
KIHON (fundamentos)	Todos los fundamentos. El tribunal te pedirá un fundamento de cualquier Dan anterior.	
KATAME-WAZA	Shime-waza	1. Sankaku-jime
	Kansetsu-waza	1. Ude-hishigi-ashi-gatame 2. Ude-hishigi-te-gatame
	Renraku-henka-waza	Tendrás que realizar 6 combinaciones entre técnicas de katame-waza.
	Tokui-waza	Tu técnica especial, la cual tendrás que presentar y hacer un trabajo para demostrar tu dominio de la misma.
FORMAS DE ATAQUE	Deberás ejecutar varias formas de ataque para llegar a cualquier katame-waza desde las siguientes posiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Uke en cuadrupedia: 7 formas - Uke entre las piernas de tori: 7 formas - Tori entre las piernas de uke: 3 formas 	
KATA		
JU-NO-KATA	Realizas de tori la kata completa.	