



CINTURÓN MARRÓN

Licencia Federativa en vigor y 88 horas de práctica continua ó 96 alternos como Cinturón Azul.

ATEMI WAZA

Realizar encadenamientos:

- Tsuki waza-Ate waza o a la inversa
- Tsuki waza-Keri waza o a la inversa
- Keri waza-Ate waza o a la inversa

KANSETSU WAZA

Realizar por ambos lados una misma técnica por omote y ura de los siguientes grupos:

- Kote waza / Ude waza / Kata waza

NAGE WAZA

Encadenar por ambos lados:

- Atemi waza+Te waza+Todome waza
- Atemi waza+Ashi waza+Todome waza
- Atemi waza+Koshi waza+Todome waza

SHIME WAZA



Gyaku juyi jime



Kata juyi jime



Nami juyi jime



Tsukomi jime

TODOME WAZA

Realizar cuatro combinaciones:

- Nage waza+cambio de supino a prono+katame waza

SUTEMI WAZA



Tomoe nage



Tawara gaeshi



Kani basami

RANDORI

Realizar dos combates ante ataques libres

- 1º Ante ataques
- 2º Ante agarres