



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

## 1er DAN

**Para el examen de 1er DAN entran también todas las técnicas anteriores de blanco a marrón (de 6º a 1er kyu) por lo que se recomienda practicar todas las técnicas ya que ésto es un ejemplo de examen.**

La duración del examen será de entre 10 y 15 minutos, esto dependerá del nivel que muestre el examinado (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante) pero nunca inferior a 10 minutos.

Para la obtención del primer DAN el aspirante tendrá que realizar también un trabajo de UKE siendo la duración de este no inferior a 4 minutos.

---

## (Ejemplo de Examen)

### TÉCNICAS

#### SUWARI WAZA

SOMENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI NIKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI SANKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI YONKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI GOKYO

SOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE-URA)

SOMENUCHI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

#### HANMIHANDACHI WAZA

KATATEDORI IKKYO (OMOTE-URA)

KATATEDORI NIKYO (OMOTE-URA)

KATATEDORI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE-URA)

KATATEDORI KAITENNAGE

## (Ejemplo de Examen)

### HANMI HANDACHI WAZA USHIRO WAZA

USHIRO RYOKATADORI SANKYO (OMOTE-URA)

USHIRO RYOKATADORI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

### TACHI WAZA

SOMENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI NIKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE-URA)

SOMENUCHI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

SOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE-URA)

KATADORI MENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE (OMOTE-URA)

CHUDANTSUKI JIYUWAZA (OMOTE-URA)

RYOTEDORI TENCHINAGE

RYOTEDORI KOSHINAGE

### USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI IKKYO (OMOTE-URA)

USHIRO RYOTEDORI SHIHONAGE (OMOTE-URA)

USHIRO RYOTEDORI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

### TANTO DORI

JIYUWAZA

### ATAQUE CON DOS UKES



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU