

# FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D. A.

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 2n. DAN DE JUDO

### TREBALLS TÈCNICS

1. **TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir d'una tècnica de projecció escollida lliurement pel candidat, aquest desenvoluparà un treball de Nage Waza en:

- Diferents direccions de desplaçament
- Diferents combinacions i encadenaments
- Tècniques complementàries
- Formes de continuar al terra (katame waza)
- Contraatacs en front d'una acció d'Uke

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

2. **TREBALL TÈCNIC DE KATAME WAZA.** Donades aquestes tres situacions de Ne Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena a terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena a terra, Tori entre les seves cames

Tori realitzarà una opció bàsica d'atac de cadascuna d'aquestes situacions, que el portarà a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

Després, davant de diferents reaccions defensives de l'Uke, Tori escollirà les alternatives adients per realitzar un nou atac.

*(El candidat podrà fer comentaris breus per explicar les seves accions, si ho considera necessari).*

**PROGRAMA DE MÍNIMS DELS TREBALLS TÈCNICS.** Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

#### Treball Tècnic de Nage Waza

	<b>2n. Dan</b>
<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
- Direccions d'atac.....	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
- Començant amb la tècnica escollida.....	2
- Acabant amb la tècnica escollida.....	2
<b>Tècnica complementària.....</b>	2
<b>Formes de continuar al terra.....</b>	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke.....</b>	2

## **Treball Tècnic de Katame Waza**

Donades aquestes tres situacions de Katame Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a terra
- Tori d'esquena al terra, Uke entre les seves cames
- Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames

Des de **cadascuna de les tres situacions esmentades**, l'Opció Bàsica + 2 **Alternatives**.

---

## **KATA**

**1. NAGE NO KATA.** Demostració com a Tori del Nage No kata complet, cerimonial inclòs.

---