

EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 1 r. DAN DE JUDO

NAGE WAZA

1. **FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

| | |
|--------------------|-----------------|
| REÍ | TANDOKU RENSHU |
| SHISEI | SOTAI RENSHU |
| SHINTAI-TAI SABAKI | YAKU SOKU GEIKO |
| KUMI KATA | KAKARI GEIKO |
| KUZUSHI | UCHI KOMI |
| TSUKURI | NAGE KOMI |
| KAKE | RANDORI |
| UKEMIS | SHIAI |

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 6 preguntes de les següents tècniques:

| | |
|-----------------------|------------------|
| DE ASHI HARAI | O GOSHI |
| HIZA GURUMA | TSURI KOMI GOSHI |
| O SOTO GARI | HARAI GOSHI |
| SASAE TSURI KOMI ASHI | UCHI MATA |
| O UCHI GARI | SEOI NAGE |
| KO UCHI GARI | TAI OTOSHI |

3. **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, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment.

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

KATAME WAZA

1. **OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues sortides de cadascuna d'elles:

| | |
|-------------------|-------------------|
| HON KESA GATAME | KAMI SHIHO GATAME |
| KATA GATAME | YOKO SHIHO GATAME |
| TATE SHIHO GATAME | |

2. **SHIME WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'escanyament situació de randori (en posició dinàmica):

| | |
|-----------------|----------------|
| KATA JUJI JIME | HADAKA JIME |
| GYAKU JUJI JIME | OKURI ERI JIME |
| NAMI JUJI JIME | KATA HA JIME |

3. **KANSETSU WAZA.** Es preguntaran dues formes diferents d'una tècnica de luxació, en situació de randori (en posició dinàmica):

| | |
|-------------|-------------|
| JUJI GATAME | UDE GATAME |
| UDE GARAMI | HIZA GATAME |

4. TREBALL TÈCNIC DE NE 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, 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).

KATA

1. NAGE NO KATA. Demostració de la cerimònia inicial i dels tres primers grups com a Tori del Nage No Kata (sense interrupció).

RANDORI

1. RANDORI. L'aspirant realitzarà un randori dirigit pel Tribunal (dempeus terra).

NOTA. Per millorar la qualificació final, el tribunal podrà ampliar el nombre de preguntes a l'aspirant.