

FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO I D. A.

EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 4t. DAN DE JUDO

NAGE WAZA

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza, exposició oral i pràctica.

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.**

ASHI WAZA

O SOTO GURUMA
O SOTO GAESHI
O UCHI GAESHI

TE WAZA

SUMI OTOSHI
KIBISU GAESHI
KO UCHI GAESHI

SUTEMI WAZA

O SOTO MAKIKOMI
UCHI MATA MAKIKOMI
HANE MAKIKOMI
HARAI MAKIKOMI
TAWARA GAESHI

KATAME WAZA

1. **SHIME WAZA.** Es preguntaran aquestes tècniques d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes diferents de cadascuna d'elles:

SODE GURUMA JIME
KATATE JIME

2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

KATA

1. **KIME NO KATA.** Demostració del Kime No Kata complet, cerimonial inclòs.
