

DEMOSTRACIÓ TÈCNICA MACROTROBADA

Els participants faran, a banda de la seva demostració tècnica, una tanda de randoris al terra i/o dempeus, o randoris arbitrats, segons el seu nivell i el nombre d'inscrits.

Minis	(2002, 2003, 2004 i 2005)
Benjamins	(2000, 2001)
Alevins	(1998, 1999)
Infantil	(1996, 1997)

MINIS - Fins a 4 anys

demostració lliure del nen, d'una o dues tècniques de peu i una de terra, segons el grup i nivell. També faran jocs específics per a la seva edat.

MINIS - De 5 a 7 anys: nivell 1 (de blanc fins a groc-taronja)

o soto gari
o goshi
bolcada d'uke en quadrupèdia + yoko shio gatame o/i tate shio gatame

MINIS - De 5 a 7 anys: nivell 2 (taronja i més)

les tècniques del nivell anterior i, a més, o uchi gari i seoi nage aplicació des de dret cap al terra. Tori projecta + uke a quatre grapes + + tori bolca uke + osaekomi, per encadenament.

BENJAMINS - De 8 i 9 anys: nivell 1 (de blanc fins a groc-taronja)

o soto gari o uchi gari
o goshi seoi nage
bolcar l'uke entre cames + tate shio gatame

BENJAMINS - De 8 i 9 anys: nivell 2 (taronja i més)

les tècniques del nivell anterior més ko soto gari
uchi komi: 5 repeticions + projecció + osaekomi lliure

ALEVINS - De 10 i 11 anys: nivell 1 (de blanc fins a groc-taronja)

seoi nage dreta i esquerra
de ashi barai
ko uchi gari
formes de bolcada en quadrupèdia + osaekomi: 2 formes

ALEVINS- De 10 i 11 anys: nivell 2 (taronja i més): **EN DESPLAÇAMENT**

seoi nage (dreta i esquerra)
tai otoshi
okuri ashi barai
sortida de tori entre cames + hon/kuzure gesa gatame
uchi komi: 5 repeticions + projecció + osaekomi lliure

INFANTIL - De 12 i 13 anys: nivell 1 (de blanc fins a taronja):

a) Demostració d'equilibri:

uke empeny + tècnica lliure + osaekomi

uke va cap enrere + tècnica lliure + osaekomi

b) Demostració de caigudes:

migi/hidari yoko ukemi

c) Demostració tècnica d'uchi komi:

2 tècniques diferents a les realitzades anteriorment: (5 repeticions)

1 osaekomi

2 bolcades (uke a quatre grapes)

INFANTIL - De 12 i 13 anys: nivell 2 (de verd a marró): **EN DESPLAÇAMENT**

a) Demostració tècnica: (3 tècniques)

kata guruma ura nage

tomoe nage tsubame gaeshi

harai goshi uchi mata

b) Demostració de nage komi peu-terra:

projectar 3 vegades el company amb tècnica lliure i continuar a terra

c) Demostració de caigudes:

mae i mae mawari ukemi

d) Demostració kata: (voluntària)

1 grup del Nage no kata de lliure elecció