



EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1r. 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).

Nota: Aquests seran els mínims que l'aspirant haurà de demostrar obligatòriament davant del tribunal d'examen.

Tècnica en desplaçament:	
- Direccions d'atac.....	3
Combinacions i encadenaments:	
- Començament amb la tècnica escollida.....	1
- Acabament amb la tècnica escollida.....	1
Tècnica complementària.....	1
Formes de continuar al terra.....	1
Contraatacs a una acció de l'Uke.....	1

2. **TREBALL TÈCNIC DE KATAME WAZA.** Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori.

Donades les tres situacions esmentades 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

1r. Tori realitzarà **una opció bàsica d'atac d'una d'aquestes situacions**, que el portarà a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

2n. Davant de **tres reaccions diferents defensives de l'Uke a l'opció bàsica**, Tori desenvoluparà alternatives que li permetin concloure amb èxit el seu atac (**mínim una per a cada reacció d'uke**).

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



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

JIU JITSU - KENDO - AIKIDO - DIP
NIHON TAI JITSU - WU SHU

KATA

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

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