



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

NAGE WAZA

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

REI	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).

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
- Acabant amb la tècnica escollida.....	1
Tècnica complementària.....	1
Formes de continuar al terra.....	1
Contraatacs a una acció de l'Uke.....	1



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
KATA GATAME
TATE SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME

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

KATA JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME

HADAKA JIME
OKURI ERI 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 GARAMI

UDE GATAME
HIZA GATAME

4. **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).

RANDORI

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

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