



## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 2n. 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.

<b>Tècnica en desplaçament:</b>	
-Direccions d'atac.....	4
<b>Combinacions i encadenaments:</b>	
-Començant amb la tècnica escollida.....	2
-Acabant amb la tècnica escollida.....	2
<b>Tècnica complementària</b> .....	2
<b>Formes de continuar al terra</b> .....	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke</b> .....	2

2. **TREBALL TÈCNIC DE KATAME WAZA.** Partint de diverses posicions defensives d'Uke:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa al 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 per a cadascuna d'aquestes situacions**, que el portarà a immobilitzar, luxar, o estrangular a l'Uke.

2n. Davant de **dues reaccions defensives de l'Uke, a cada 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 com a Tori del Nage No kata complet, cerimonial inclòs.

---