



## EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 3r. DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

1. **FONAMENTS.** Bases del Renraku Henka Waza (tota classe de combinacions, encadenaments o connexions d'una tècnica amb una altra, inclòs dempeus a terra) exposició oral i pràctica.

#### 2. PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.

3 preguntes de les següents tècniques:

DE ASHI HARAI	KO UCHI GARI
HIZA GURUMA	KO SOTO GARI
O SOTO GARI	KO SOTO GAKE
SASAE TSURI KOMI ASHI	ASHI GURUMA
O UCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI
O SOTO OTOSHI	

3 preguntes de les següents tècniques:

O GOSHI	HANE GOSHI
KOSHI GURUMA	USHIRO GOSHI
TSURI KOMI GOSHI	UTSURI GOSHI
HARAI GOSHI	TSURI GOSHI
UCHI MATA	O GURUMA

4 preguntes de les següents tècniques:

SEOI NAGE	URA NAGE
KATA GURUMA	KUCHIKI TAOSHI
TAI OTOSHI	YOKO GAKE
SEOI OTOSHI	SOTO MAKIKOMI
SUKUI NAGE	YOKO GURUMA
MOROTE GARI	UKI WAZA

3. **TREBALL TÈCNIC DE NAGE WAZA.** A partir de dues tècniques de projecció escollides lliurement pel candidat, una davant i l'altra darrere, 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.

Tècniques	
Davant	Darrere
<b>Dues tècniques en desplaçament (una davant i una darrere):</b>	
-Direccions d'atac.....	4
<b>Combinacions i encadenaments (de les dues tècniques anteriors):</b>	
-Començant amb la tècnica escollida.....	3
-Acabant amb la tècnica escollida.....	3
<b>Tècnica complementària.....</b>	2
<b>Formes de continuar al terra.....</b>	2
<b>Contraatacs a una acció de l'Uke.....</b>	2

4. **TÈCNiques EN DIVERSES DIRECCIONS.** 2 preguntes de les següents tècniques:

O SOTO GARI  
UCHI MATA  
TAI OTOSHI

O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
SEOI NAGE

5. **CONTRAATACS.** 2 contraatacs, de tres tècniques diferents.

**Enfront l'atac de:**

HIZA GURUMA  
KO SOTO GAKE  
HARAI GOSHI  
SEOI NAGE

TOMOE NAGE  
DE ASHI HARAI  
TSURI KOMI GOSHI  
TAI OTOSHI

6. **FORMES DE RESISTIR UN ATAC.** 2 formes de resistir, d'una de les tècniques següents:

SEOI NAGE  
O SOTO GARI

HARAI GOSHI  
UCHI MATA

7. **COMBINACIONS.** 1 combinació, de tres tècniques diferents.

**Atacar amb:**

HIZA GURUMA  
TAI OTOSHI  
TSURI KOMI GOSHI  
SEOI NAGE  
DE ASHI BARAI

O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
UCHI MATA  
O SOTO GARI  
HANE GOSHI

*i continuar amb...*



## KATAME WAZA

1. **OSA EKOMI WAZA**. Es preguntaran tres tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i diverses sortides de cadascuna d'elles:

HON KESA GATAME	KAMI SHIHO GATAME
KUZURE KESA GATAME	KUZURE KAMI SHIHO GATAME
KATA GATAME	TATE SHIHO GATAME
YOKO SHIHO GATAME	

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

KATA JUJI JIME	HADAKA JIME
GYAKU JUJI JIME	OKURI ERI JIME
NAMI JUJI JIME	KATA HA JIME
KATATE JIME	RYOTE JIME (MOROTE JIME)
SANKAKU JIME	TSUKOMI JIME

3. **KANSETSU WAZA**. Es preguntaran dues tècniques de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes de cadascuna d'elles:

JUJI GATAME	UDE GATAME
UDE GARAMI	HIZA GATAME
WAKI GATAME	HARA GATAME

***NOTA: Per "diverses formes" o "diverses sortides" s'entén dues o tres formes diferents, depenent de la tècnica.***

4. **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 **tres 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).



**5. SITUACIONS DE NE WAZA.** Demostració de **resolució d'una de les cinc situacions** (A, B, C, D i E) següents:

A) Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori (dempeus o de genolls).

- Tres formes de bolcar
- Tres formes d'escanyar o luxar

B) Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames.

- Tres formes de sortir d'entre les cames

C) Uke d'esquena al terra, Tori dret enfront de l'Uke.

- Tres formes d'entrar

D) Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.

- Tres formes de bolcar
- Tres formes d'escanyar
- Tres atacs frontals

E) Uke panxa a terra, amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.

- Tres formes d'atacar

---

## **RANDORI**

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

---

## **KATA**

1. **KATAME NO KATA**. Demostració del Katame No Kata complet, cerimonial inclòs.

---

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