



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

## EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4t. DAN DE JUDO

### NAGE WAZA

1. **FONAMENTS.** Bases del Kaeshi Waza, exposició oral i pràctica.

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.**

#### ASHI WAZA

O SOTO GURUMA  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI

#### TE WAZA

SUMI OTOSHI  
KIBISU GAESHI  
KO UCHI GAESHI

#### SUTEMI WAZA

O SOTO MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
TAWARA GAESHI

---

### KATAME WAZA

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

SODE GURUMA JIME  
KATATE JIME

2. **KANSETSU WAZA.** Es preguntarà aquesta tècnica de luxació en situació de randori, realitzant diverses formes:

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

---

### KATA

1. **KIME NO KATA.** Demostració del Kime No Kata complet, cerimonial inclòs.

---