



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 5è. DAN DE JUDO

NAGE WAZA

1. **FONAMENTS**. Estudi en profunditat de tots els Fonaments, exposició oral i pràctica.

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT**.

ASHI WAZA

UCHI MATA GAESHI
TSUBAME GAESHI
HANE GOSHI GAESHI
HARAI GOSHI GAESHI

TE WAZA

YAMA ARASHI
UCHI MATA SUKASHI
OBI OTOSHI

SUTEMI WAZA

YOKO WAKARE
DAKI WAKARE
HIKIKOMI GAESHI

KATAME WAZA

1. **SHIME WAZA**. Es preguntarà aquesta tècnica d'escanyament en situació de randori, realitzant diverses formes:

SANKAKU JIME

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

UDE HISHIGI ASHI GATAME
UDE HISHIGI TE GATAME

KATA

1. **JU NO KATA**. Demostració del Ju No Kata complet, cerimonial inclòs.
