



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

EXAMEN DE CINTURÓ NEGRE 6è. DAN DE JUDO

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Federació Catalana de Judo i D. A., hauran de presentar a la “Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional” un dossier en el que faran constar el mèrits, si els tingueren, següents:

- Resultats en competicions
- Pràctica continuada (certificat federatiu)
- Valoració com a docent i resultats dels seus alumnes
- Valoració com àrbitre
- Tasques per la difusió del Judo
- Publicació de llibres i articles en revistes, ponències i comunicacions en congressos, relacions públiques, etc.
- Responsabilitats federatives, col·laboració amb les tasques federatives, etc.

Un cop revisat el dossier, es donarà si escau el vist i plau per a poder examinar-se.

L'examen constarà de tres parts:

1. Presentació d'un treball de Judo Peu, de lliure elecció
 2. Presentació d'un treball de Judo Terra, de lliure elecció
 3. Demostració del Goshin Jutsu No Kata complet, cerimonial inclòs
-

QUALIFICACIÓ FINAL

Aclariment:

La qualificació final sortirà de la mitja aritmètica del treball tècnic (dret i a terra) i el kata, sempre que aquestes dues notes obtinguin la puntuació mínima d'aprovat (cinc).

L'aspirant suspès haurà de repetir totes les parts de l'examen en la següent convocatòria que es presenti.

“Veure a continuació”: recomanacions generals.



Recomanacions Generals:

PRESENTACIÓ TREBALLS DE JUDO PEU I JUDO TERRA

Caldrà que el desenvolupament dels **treballs de lliure elecció de Judo peu i Judo terra tinguin un ordre lògic** pel que fa a la seva presentació, a la seva **estructura**, i a l'ordre de **temporalització dels continguts i tècniques escollides** en la presentació.

Aclariments al Paràgraf Anterior:

-Treballs de Lliure Elecció

El treball de lliure elecció ha de ser un recull de tècniques, que no cal que siguin les tècniques especials de l'aspirant a 6è Dan, malgrat que ho poden ser. S'haurà de demostrar maduresa tècnica i el bagatge adient en la preparació i presentació del treball, en relació al nivell que es vol assolir.

-Ordre lògic, "en relació" ...

- **A l'estructura del treball de lliure elecció**

El treball s'ha de desenvolupar mitjançant una estructura predeterminada prèviament per l'aspirant a 6è Dan. Aquesta ha de dotar al treball el fil conductor que li doni sentit i coherència a la presentació. No haurà de ser mai un catàleg sense estructura ni sentit per mol acurada que sigui la demostració a la pràctica.

- **A la temporalització de continguts/tècniques**

La presentació dels continguts i les tècniques determinades, s'haurà d'implementar seguint una seqüència temporal lògica que li doni sentit i coherència la seva inclusió. La seqüència ve determinada per uns principis didàctics generals:

- Anar de lo més general a lo més particular
- Anar de lo més senzill a lo més complex
- Anar de lo més proper a lo més allunyat
- Anar de lo més concret a lo més abstracte
- Tenir continuïtat general d'acció

Aquesta seqüència es desenvoluparà en tot tipus de situacions i variants.



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

INFORMACIÓ GENERAL:

El temps que disposarà el candidat en la presentació del treballs tècnics serà de 10 a 15 minuts aproximadament en cada treball.

El candidat podrà fer “**breus**” comentaris i indicacions del treballs que desenvolupa, per a facilitar i clarificar al tribunal l'estructura i el fil conductor.

Els treballs estan oberts a tot tipus d'opcions i plantejaments creatius proposats pel candidat.

A continuació es donen uns guions orientatius i de referència per la confecció dels treballs tècnics. No hi ha cap obligatorietat en la seva utilització. Malgrat això, es poden incloure parts o apartats d'aquests; això vindrà donat pel plantejament que fem de l'estructura.

Aquests guions no tenen totes les situacions i variants que ens trobem a la pràctica del Judo. Per la qual cosa, haurem d'afegir s'hi escau, aspectes no relacionats en aquests.

TREBALL DE NAGE-WAZA

TÈCNIQUES PRINCIPALS:

- Davant
- Darrere
- Sutemis
- Variants

TÈCNIQUES COMPLEMENTÀRIES:

- Davant
- Darrere
- Sutemis
- Variants

DESPLAÇAMENTS:

- Davant
- Darrere
- Laterals
- Cercle

COMBINACIONS I ENCADENAMENTS:

- En direccions oposades
- En la mateixa direcció
- Dempeus a terra

OPORTUNITATS:

- En diferents desplaçaments



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

- En diferents kumikates de l'Uke i Tori
- En diferents posicions de l'Uke
- En diferents defenses de l'Uke

FORMES DE REALITZACIÓ PARTICULARS:

- En diferents desplaçaments
- En diferents kumikates de l'Uke
- En diferents posicions de l'Uke

FORMES DE RESISTIR UN ATAC DE L'UKE:

CONTRAATACS:

- A una acció de l'Uke
- Per anticipació

APORTACIONS PEDAGÒGIQUES:

En el cas que el candidat decideixi utilitzar aquets apartat, atès que tracte d'un examen de coneixements tècnics-pràctics i no de capacitat pedagògica, només caldrà fer una petita esmena.

TREBALL DE NE-WAZA

El treball s'haurà de desenvolupar en les diferents situacions de Ne-Waza:

- Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori (dempeus o de genolls).
- Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames.
- Uke d'esquena al terra, Tori dret enfront de l'Uke.
- Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.
- Uke panxa a terra, amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.

TÈCNIQUES

Des de les situacions de Ne-Waza:

- Tècniques d'immobilització
- Tècniques d'escanyament
- Tècniques de luxació
- Variants

COMBINACIONS I ENCADENAMENTS

Depenent de la reacció de l'Uke:

- D'una tècnica a una altra de la mateixa família.
- Entre dues tècniques de diferents famílies.
- Després d'una projecció.



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

OPORTUNITATS:

- En les diferents posicions i desplaçaments de l'Uke.
- En els diferents desplaçaments de Tori.
- En les diferents defenses de l'Uke.

FORMES DE REALITZACIÓ PARTICULARS:

- En les diferents posicions i desplaçaments de l'Uke.
- En els diferents desplaçaments de Tori.
- En les diferents defenses de l'Uke.

FORMES DE RESISTIR UN ATAC DE L'UKE

FORMES D'ALLIBERAR-SE D'UN ATAC DE L'UKE:

- De les tècniques d'immobilització.
- De les tècniques d'escanyament.
- De les tècniques de luxació.
- De la subjecció d'una cama.

APORTACIONS PEDAGÒGIQUES:

En el cas que el candidat decideixi utilitzar aquets apartat, atès que tracte d'un examen de coneixements tècnics-pràctics i no de capacitació pedagògica, només caldrà fer una petita esmena.