



EXAMEN PER VIA TÈCNICA DE CINTURÓ NEGRE 2n. DAN DE JUDO

NAGE WAZA

1. **FONAMENTS.** Chikara No Oyo (utilització de la força), exposició oral i pràctica.

2. **PROJECCIONS EN DESPLAÇAMENT.** 8 preguntes de les següents tècniques:

DE ASHI HARAI	O GOSHI
HIZA GURUMA	TSURI KOMI GOSHI
O SOTO GARI	HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI	UCHI MATA
O UCHI GARI	HANE GOSHI
KO UCHI GARI	TAI OTOSHI
KO SOTO GARI	SEOI NAGE
TOMOE NAGE	KATA GURUMA
UKI GOSHI	TANI OTOSHI
SUMI GAESHI	UKI OTOSHI

3. **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, i amb les combinacions, encadenaments i contraatacs emprats per ell habitualment.

(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.

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



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

4. **CONTRAATACS.** 1 contraatac, de dues tècniques diferents.

Enfront l'atac de/d':

O SOTO GARI
SEOI NAGE
UCHI MATA
SASAE TSURI KOMI ASHI
KO SOTO GARI
TAI OTOSHI
O UCHI GARI

5. **COMBINACIONS.** 1 combinació, de dues tècniques diferents.

Atacar amb: TAI OTOSHI
TSURI KOMI GOSHI
O UCHI GARI
O SOTO GARI
KO SOTO GARI
UCHI MATA
HARAI GOSHI
KO UCHI GARI ***i continuar amb...***

KATAME WAZA

1. **FONAMENTS.** Exposició oral i pràctica d'un dels fonaments:

- Bases generals en la pràctica de Ne Waza
- Bases de Osae Waza
- Bases de Shime Waza
- Bases de Kansetsu Waza

2. **OSAEKOMI WAZA.** Es preguntaran dues tècniques d'immobilització (amb reacció per part d'Uke) i dues 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	

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



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

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

KATA JUJI JIME
GYAKU JUJI JIME
NAMI JUJI JIME
KATATE JIME

HADAKA JIME
OKURI ERI JIME
KATA HA JIME
RYOTE JIME (MOROTE JIME)

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

JUJI GATAME
UDE GARAMI

UDE GATAME
HIZA GATAME

5. **TREBALL TÈCNIC DE KATAME WAZA**. Partint d'una o diverses posicions defensives d'Uke (Uke en posició quadrupèdica, Uke entre les cames de Tori, etc.) Tori demostrarà diferents accions tècniques (desplaçaments, desequilibris, accions de bolcar, girar, etc.) que el portaran a immobilitzar, luxar, o estrangular a Uke. Per la realització d'aquestes accions tècniques serà imprescindible una prèvia reacció defensiva per part d'Uke, que condicionarà l'acció o accions escollides per Tori.

Donades les tres situacions esmentades de Ne Waza:

- Uke en posició quadrupèdica o panxa a 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 diferents 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).

RANDORI

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



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.

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

QUALIFICACIÓ FINAL

Aclariment:

La qualificació final sortirà de la mitja aritmètica de la part tècnica (Fonaments, Nage-Waza, Katame-Waza i Randori) i el kata, sempre que aquestes dues notes obtinguin la puntuació mínima d'aprovat (cinc).

L'aspirant suspès haurà de repetir només la part suspesa de l'examen en la següent convocatòria que es presenti.