



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

TREBALLS TÈCNICS

1. **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 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.

Tècnica en desplaçament:

-Direccions d'atac.....

4

Combinacions i encadenaments:

-Començant 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

2. **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 **dues 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).



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.

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.