

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 5è DAN DE JUDO

1. NAGE-WAZA

Totes les tècniques es realitzaran en estàtic i en un desplaçament.

De les 15 tècniques el tribunal en preguntarà 8, obligatòriament una de cada grup.

1.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments a elecció del tribunal.

1.2. TOKUI-WAZA

Tècnica especial de Judo peu, que el candidat desenvoluparà àmpliament amb:

	Uchikomis
4	Desplaçaments
4	Renraku-waza abans del tokui-waza
4	Renraku-waza després del tokui-waza
1	Renzoku-waza
3	Defensa
3	Contraatac
1	Encadenament peu-terra

1.3. TE-WAZA

- [Obi-tori-gaeshi](#)
- [Yama-arashi](#)
- [Sumi-otoshi](#)
- [Obi-otoshi](#)

1.4. KOSHI-WAZA

- [Utsuri-goshi](#)

1.5. ASHI-WAZA

- [Hane-goshi-gaeshi](#)
- [Harai-tsurikomi-ashi](#)
- [O-soto-gaeshi](#)

1.6. MA-SUTEMI-WAZA

- [Tawara-gaeshi](#)

1.7. YOKO-SUTEMI-WAZA

- [Uki-waza](#)
- [Ko-uchi-makikomi](#)
- [Kani-basami](#)
- [Yoko-wakare](#)

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 5è DAN DE JUDO

2. KATAME-WAZA

Uke sempre realitzarà un o mes intents de sortida o defensa.

Totes les tècniques es realitzaran en situació dinàmica.

El tribunal en preguntarà 2 luxacions i 2 estrangulacions.

2.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments a elecció del tribunal.

2.2. TOKUI-WAZA

Tècnica especial de Judo terra, que el candidat desenvoluparà amb:

	Forma fonamental
4	Moviments d'atac des de diferents posicions
4	Combinació amb altres tècniques
2	Defensa (en funció de la tècnica aplicada)
2	Sortida (en funció de la tècnica aplicada)

2.3. SHIME-WAZA (realitzar forma fonamental i una més)

- [Do-jime](#)
- [Tsukkomi-jime](#)

2.4. KANSETSU-WAZA (realitzar forma fonamental i una més)

- [Ashi-garami](#)
- [Ude-hishigi-te-gatame](#)

3. KATA

El tribunal elegirà i demanarà la realització de 2 grup com a Tori.

El Candidat elegirà i realitzarà 1 grup com a uke.

3.1. JU-NO-KATA

- Cerimònia inicial i final
- Ikkyo - Nikyo - Sankyo