

EXAMEN VIA COMPETICIÓ 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 5, 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](#)
- [Obi-otoshi](#)
- [Yama-arashi](#)
- [Sumi-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](#)
- [Yoko-wakare](#)
- [Ko-uchi-makikomi](#)
- [Kani-basami](#)

EXAMEN VIA COMPETICIÓ 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 1 luxació i 1 estrangulació.

2.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Moviments bàsics de defensa

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