

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 3r 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 següents:

- Yaku-soku-geiko
- Tandoku-renshu
- Chikara-no-oyo
- Kakari-geiko
- Sotai-renshu

1.2. TOKUI-WAZA

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

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

1.3. TE-WAZA

- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kibisu-gaeshi

1.4. KOSHI-WAZA

- Sode-tsurikomi-goshi

1.5. ASHI-WAZA

- Harai-goshi-gaeshi
- Okuri-ashi-harai
- O-soto-guruma
- Tsubame-gaeshi

1.6. MA-SUTEMI-WAZA

- Ura-nage

1.7. YOKO-SUTEMI-WAZA

- Tani-otoshi
- Harai-makikomi
- Hane-makikomi
- Soto-makikomi
- Yoko-gake
- Uchi-mata-makikomi

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 3r 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 immobilització i sortida, 1 luxació i 2 estrangulacions.

2.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Sortides de les immobilitzacions
- Sortides de les luxacions
- Sortides de les estrangulacions

2.2. TOKUI-WAZA

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

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

2.3. OSAEKOMI-WAZA

- [Uki-gatame](#)

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

- [Sankaku-jime](#)

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

- [Ude-hishigi-ashi-gatame](#)
- [Ude-hishigi-hiza-gatame](#)

3. KATA

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

El Candidat elegirà i realitzarà 1 grup com a uke.

3.1. KATAME-NO-KATA

- Cerimònia inicial i final
- Osaekomi-waza - Shime-waza - Kansetsu-waza