

EXAMEN VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4t DAN DE JUDO

1. NAGE-WAZA

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

De les 14 tècniques el tribunal en preguntarà 5, una de cada grup.

1.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Renraku-waza
- Renzoku-waza
- Kaeshi-waza

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

- Sukui-nage
- Uchi-mata-sukashi
- Ko-uchi-gaeshi

1.4. KOSHI-WAZA

- Hane-goshi

1.5. ASHI-WAZA

- Uchi-mata-gaeshi
- O-uchi-gaeshi
- O-guruma

1.6. MA-SUTEMI-WAZA

- Hikikomi-gaeshi

1.7. YOKO-SUTEMI-WAZA

- Yoko-otoshi
- Uchi-makikomi
- O-soto-makikomi
- Yoko-guruma
- Daki-wakare
- Kawazu-gake

EXAMEN VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 4t 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 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. OSAEKOMI-WAZA

- [Ura-gatame](#)

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

- [Katate-jime](#)
- [Ryote-jime](#)

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

- [Ude-hishigi-sankaku-gatame](#)
- [Ude-hishigi-hara-gatame](#)

3. KATA

El tribunal elegirà i demanarà la realització de 1 grup com a Tori.

El Candidat elegirà i realitzarà 1 grup com a uke.

3.1. KIME-NO-KATA

- Cerimònia inicial i final
- Idori - Tachiai