



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

EXAMEN DE CINTURÓ NEGRE 6è. DAN DE JUDO

Els cinturons negres 5è Dan, mitjançant la Federació Catalana de Judo i D. A., hauran de presentar a la “Comisión de Grados de la Escuela Federativa Nacional” un dossier en el que faran constar el mèrits, si els tingueren, següents:

- Resultats en competicions
- Pràctica continuada (certificat federatiu)
- Valoració com a docent i resultats dels seus alumnes
- Valoració com àrbitre
- Tasques per la difusió del Judo
- Publicació de llibres i articles en revistes, ponències i comunicacions en congressos, relacions públiques, etc.
- Responsabilitats federatives, col·laboració amb les tasques federatives, etc.

Un cop revisat el dossier, es donarà si escau el vist i plau per a poder examinar-se.

L'examen constarà de tres parts:

1. Presentació d'un treball de Judo Peu, de lliure elecció
2. Presentació d'un treball de Judo Terra, de lliure elecció
3. Demostració del Goshin Jutsu 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.

“Veure a continuació”: recomanacions generals.



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

Recomanacions Generals:

PRESENTACIÓ TREBALLS DE JUDO PEU I JUDO TERRA

Caldrà que el desenvolupament dels **treballs de lliure elecció de Judo peu i Judo terra tinguin un ordre lògic** pel que fa a la seva presentació, a la seva **estructura**, i a l'ordre de **temporalització dels continguts i tècniques escollides** en la presentació.

Aclariments al Paràgraf Anterior:

-Treballs de Lliure Elecció

El treball de lliure elecció ha de ser un recull de tècniques, que no cal que siguin les tècniques especials de l'aspirant a 6è Dan, malgrat que ho poden ser. S'haurà de demostrar maduresa tècnica i el bagatge adient en la preparació i presentació del treball, en relació al nivell que es vol assolir.

-Ordre lògic, "en relació" ...

- **A l'estructura del treball de lliure elecció**

El treball s'ha de desenvolupar mitjançant una estructura predeterminada prèviament per l'aspirant a 6è Dan. Aquesta ha de dotar al treball el fil conductor que li doni sentit i coherència a la presentació. No haurà de ser mai un catàleg sense estructura ni sentit per mol acurada que sigui la demostració a la pràctica.

- **A la temporalització de continguts/tècniques**

La presentació dels continguts i les tècniques determinades, s'haurà d'implementar seguint una seqüència temporal lògica que li doni sentit i coherència la seva inclusió. La seqüència ve determinada per uns principis didàctics generals:

- Anar de lo més general a lo més particular
- Anar de lo més senzill a lo més complex
- Anar de lo més proper a lo més allunyat
- Anar de lo més concret a lo més abstracte
- Tenir continuïtat general d'acció

Aquesta seqüència es desenvoluparà en tot tipus de situacions i variants.



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

INFORMACIÓ GENERAL:

El temps que disposarà el candidat en la presentació del treballs tècnics serà de **10 a 15 minuts** aproximadament **en cada treball**.

El candidat podrà fer “**breus**” comentaris i indicacions del treballs que desenvolupa, per a facilitar i clarificar al tribunal l’estructura i el fil conductor.

Els treballs estan oberts a tot tipus d’opcions i plantejaments creatius proposats pel candidat.

A continuació es donen uns guions orientatius i de referència per la confecció dels treballs tècnics. No hi ha cap obligatorietat en la seva utilització. Malgrat això, es poden incloure parts o apartats d’aquests; això vindrà donat pel plantejament que fem de l’estructura.

Aquests guions no tenen totes les situacions i variants que ens trobem a la pràctica del Judo. Per la qual cosa, haurem d’afegir s’hi escau, aspectes no relacionats en aquests.

TREBALL DE NAGE-WAZA

TÈCNIQUES PRINCIPALS:

- Davant
- Darrere
- Suteimis
- Variants

TÈCNIQUES COMPLEMENTÀRIES:

- Davant
- Darrere
- Suteimis
- Variants

DESPLAÇAMENTS:

- Davant
- Darrere
- Laterals
- Cercle

COMBINACIONS I ENCADENAMENTS:

- En direccions oposades
- En la mateixa direcció
- Dempeus a terra

OPORTUNITATS:

- En diferents desplaçaments



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

En diferents kumikates de l'Uke i Tori

- En diferents posicions de l'Uke
- En diferents defenses de l'Uke

FORMES DE REALITZACIÓ PARTICULARS:

- En diferents desplaçaments
- En diferents kumikates de l'Uke
- En diferents posicions de l'Uke

FORMES DE RESISTIR UN ATAC DE L'UKE:

CONTRAATACS:

- A una acció de l'Uke
- Per anticipació

APORTACIONS PEDAGÒGIQUES:

En el cas que el candidat decideixi utilitzar aquets apartat, atès que tracte d'un examen de coneixements tècnics-pràctics i no de capacitat pedagògica, només caldrà fer una petita esmena.

TREBALL DE NE-WAZA

El treball s'haurà de desenvolupar en les diferents situacions de Ne-Waza:

- Tori d'esquena al terra, Uke entre les cames de Tori (dempeus o de genolls).
- Uke d'esquena al terra, Tori entre les seves cames.
- Uke d'esquena al terra, Tori dret enfront de l'Uke.
- Uke en posició quadrupèdica, Tori en posició d'atac.
- Uke panxa a terra, amb les cames estirades, Tori en posició d'atac.

TÈCNIQUES

Des de les situacions de Ne-Waza:

- Tècniques d'immobilització
- Tècniques d'escanyament
- Tècniques de luxació
- Variants

COMBINACIONS I ENCADENAMENTS

Depenent de la reacció de l'Uke:

- D'una tècnica a una altra de la mateixa família.
- Entre dues tècniques de diferents famílies.
- Després d'una projecció.



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU
KENDO - WU SHU

OPORTUNITATS:

- En les diferents posicions i desplaçaments de l'Uke.
- En els diferents desplaçaments de Tori.
- En les diferents defenses de l'Uke.

FORMES DE REALITZACIÓ PARTICULARS:

- En les diferents posicions i desplaçaments de l'Uke.
- En els diferents desplaçaments de Tori.
- En les diferents defenses de l'Uke.

FORMES DE RESISTIR UN ATAC DE L'UKE

FORMES D'ALLIBERAR-SE D'UN ATAC DE L'UKE:

- De les tècniques d'immobilització.
- De les tècniques d'escanyament.
- De les tècniques de luxació.
- De la subjecció d'una cama.

APORTACIONS PEDAGÒGIQUES:

En el cas que el candidat decideixi utilitzar aquets apartat, atès que tracte d'un examen de coneixements tècnics-pràctics i no de capacitació pedagògica, només caldrà fer una petita esmena.