

EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1r DAN DE JUDO

1. PREGUNTA INICIAL EXCLOENT

Els dos fonaments conjuntament amb la correcta uniformitat seran preguntes prèvies per poder continuar amb la realització de l'examen.

- REI (explicació i execució)
- UKEMI (explicació i execució)

2. NAGE-WAZA

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

De les 12 tècniques el tribunal en preguntarà 3, una de cada grup.

2.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Kumikata
- Shisei
- Kuzushi – Tsukuri - Kake
- Shintai Tai-sabaki

2.2. TOKUI-WAZA

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

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

2.3. TE-WAZA

- Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi

2.4. KOSHI-WAZA

- O-goshi
- Uki-goshi
- Koshi-guruma
- Ushiro-goshi

2.5. ASHI-WAZA

- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- O-soto-gari
- O-soto-otoshi
- Hiza-guruma

EXAMEN PER VIA COMPETICIÓ DE CINTURÓ NEGRE 1r DAN DE JUDO

3. 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.

3.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Bases de les immobilitzacions
- Bases de les luxacions
- Bases de les estrangulacions

3.2. TOKUI-WAZA

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

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

3.3. OSAEKOMI-WAZA

- Kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Tate-shiho-gatame

3.4. SHIME-WAZA

- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Hadaka-jime

3.5. KANSETSU-WAZA

- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-garami

4. KATA

El Candidat elegirà i realitzarà 2 grups com a Tori i 1 com a uke.

4.1. NAGE-NO-KATA

- Cerimònia inicial
- Te-waza - Koshi-waza - Ashi-waza