

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 2n 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 6, obligatòriament una de cada grup.

1.1. KIHON (Fonaments)

Explicació i execució de 1 dels fonaments següents:

- Uchikomi
- Nagekomi
- Shiai
- Randori

1.2. TOKUI-WAZA

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

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

1.3. TE-WAZA

- Seoi-otoshi
- Kata-guruma
- Uki-otoshi

1.4. KOSHI-WAZA

- Tsurigoshi
- Harai-goshi
- Tsurikomi-goshi

1.5. ASHI-WAZA

- Sasae-tsurikomi-ashi
- Ko-soto-gari
- Uchi-mata
- Ko-soto-gake
- De-ashi-harai
- Ashi-guruma

1.6. MA-SUTEMI-WAZA

- Tomoe-nage
- Sumi-gaeshi

EXAMEN VIA TÈCNIC/CURSOS DE CINTURÓ NEGRE 2n 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 2 immobilització i sortida, 2 luxació i 2 estrangulació.

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

2.3. OSAEKOMI-WAZA

- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame

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

- Okuri-eri-jime
- Kataha-jime
- Sode-guruma-jime

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

- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame

3. KATA

El tribunal elegirà i demanarà la realització de 4 grups com a Tori.

El Candidat elegirà i realitzarà 1 grup com a uke.

3.1. NAGE-NO-KATA

- Cerimònia inicial i final
- Te-waza - Koshi-waza - Ashi-waza - Ma-sutemi-waza - Yoko-sutemi-waza