



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

## EGON DAITEZKEEN AKATS TEKNIKOEN DESKRIBAPENA

### DAN AZTERKETA

#### Akats tekniko hautemanezina:

- Ez da akats teknikorik antzematen.
- Mugimendua eraginkorra, zehatza, irmoa eta azkarra da, eta judokak segurtasunez eta determinazioz egiten du.

#### Akats tekniko arina:

Hauetako elementu baten gabezia badu ere, teknika ondo egina dago:

- Zehaztasuna, irmotasuna, azkartasuna, determinazioa, ziurtasuna.
- Teknika baten konfusioa eta une bateko ahanztura akats arintzat hartuko dira, beti ere jarraian ondo egiten baditu.

#### Akats tekniko ertaina:

Teknikak honako bi elementuen gabezia du.

- Zehaztasuna, irmotasuna, azkartasuna, determinazioa, ziurtasuna..

#### Akats tekniko garrantzitsua:

Teknikak honako hiru elementu edo gehiagoren gabezia du

- Zehaztasuna, irmotasuna, azkartasuna, determinazioa, ziurtasuna.
- Funtsen arloan, funtsaren azalpen okerra egitea.

#### Akats tekniko gorena:

- Teknikaren erabateko ezjakintasuna, hau ezagutezina da eta ez du zehaztasunik, irmotasunik, azkartasunik, determinaziorik, ezta ziurtasunik ere.
- Funtsen arloan, funtsaren erabateko ezjakintasuna. (Ez ditzagun une bateko nahasmen edo ahanzturarekin nahastu).

---

## AZTERKETAREN ARLO BAT EZ GAINDITZEKO IRITZIA

Judokak ez du azterketaren arlo bat gaindituko baldin eta honakoren bat duen:

- Akats tekniko goren bat.
- Akats tekniko garrantzitsu bat..
- Bi akats tekniko ertain.



# JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

## FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

### LAGUNTZA ELEMENTUAK eta BALORAZIO TEKNIKOAK

#### GRADU AZTERKETA

##### 1. TALDEA: NAGE WAZA - NE WAZA FUNTSAK

- Funtsen oinarriak azaltzen jakitea.
- Erakustaldia egin beharrezkoa bada

##### 2. TALDEA: NAGE WAZA

- Teknikaren ezagutza.
  - o Kumikata – Helduera
  - o Shintai – Tai-Sabaki – Desplazamendua
  - o Kuzushi – Desoreka.
  - o Tsukuri – Mugimendu edo teknikaren egitea
  - o Kake – Proiekzioa

##### TOKUI WAZA

- o Aurreko elementu guztien balorazioa.
- o Renraku Waza – konbinazioak – Bereko edo kontrako noranzkoa
- o Renzoku-Waza – Jarraipena – Jarraian diren tekniken aplikazioa.
- o Kaeshi – Gaeshi Waza – Kontraerasotu aurrea hartuz.

***Tokui Waza gaizki egiteak, Nage Waza Taldea ez gainditzea darama***

##### 3. TALDEA: NE WAZA

- Teknikaren ezagutza.
  - o Osae Komí Waza
    - Kontrola
    - Desplazamendu
    - Zangoen erabilera
  - o Shime Waza
    - Uken mugikortasunaren kontrola
    - Indarren aplikazio eta konzentrazioa
    - Esku, beso, oin, eta hegalaren kontrola-
  - o Kansetsu Waza
    - Ukeren mugikortasunaren kontrola - Toriren posizio egonkorra
    - Palanken aplikazioaren exekuzio zuzena
    - Exkuzio puntua, ukondoa.
    - Lokaduraren noranzkoa eta angeluak zuzenak izan behar dira

##### TOKUI WAZA

- o Aurreko elementu guztien balorazioa.
- o Desplazamenduaren mugikortasuna.
- o Tekniken arteko jarraipena
- o Jarrera desberdinetik bere Tokui Wazara heltzeko eren balorazioa
- o Aukera desberdinetik bere Tokui Wazatik ihes egiteko eren balorazioa.

***Tokui Waza gaizki egiteak, Ne Waza Taldea ez gainditzea darama***



## JUDO eta KIROL ELKARTUEN EUSKAL FEDERAZIOA

### FEDERACION VASCA DE JUDO Y DD. AA.

#### ELAGUNTZA ELEMENTUAK eta BALORAZIO TEKNIKOAK

##### GRADU AZTERKERKETA

#### 4. TALDEA: KATAK

- Hasiera eta bukaerako jarrera
- Agurrak
- Exekuzio teknikoak
  - o Distanziak
  - o Desorekak
  - o Desplazamenduak
    - Ayumi Ashi
    - Tsugi Ashi
    - Besteak
  - o Mugimendu bakoitzaren exekuzioa
    - Atemiak
    - Kiai
  - o Proiekzioa
    - Inpaktu lekua
    - Mugimenduaren amaiera lekua
    - Proiekzioaren espazioa
- Kata bakoitzaren exekuzio eta erritmoa

---

#### GRADU JUDOKO AZTERKETA BATEN ELEMENTU EDO ATALAK

##### UNITATEAK: 1. FUNTSAK

- NAGE WAZA
- NE WAZA

##### 2. NAGE WAZA

##### 3. NE WAZA

##### 4. KATAK

Atal edo talde teknikoren bat gainditzeko ez duen kirolaria ez gai izango da. Gainditu ez dituen talde edo unitateak judoko gradu azterketa prestatzeko egiten diren ikastaro teknikoetan erreperatu ahal izango ditu, ikastaroko arduradunak diren irakasleek ebaluatuko dutelarik

Hartara, erasandako kirolariak, erreperaketa egiteko asmoa alde aurretik helarazi beharko du ikastaroaren inskribzioarekin batera

Irakasleek, kirolari hau gai dela aintzat hartzen badute, programaturik dagoen hurrengo gradu azterketan inskribatua izango da eta bere dokumentaioa RFEJYDA-ra bidalia izango da

Oharra: Jatorrizko itzulpena gaztelaniaz

*Lanaren egilea: Fernando Blas Pérez – Judoko 8. Dan.*

*Itzulpena: Gorka Sagastume Yubero – Judoko 7. Dan*

*Muntaia eta Osaera: Juan Jose Etxebeste Ugarte – Judoko 8. Dan*