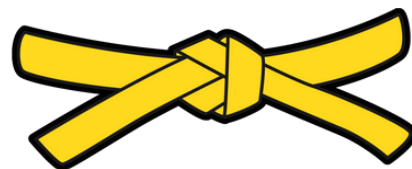


IDADE MÍNIMA: 09 (NOVE) ANOS

CARÊNCIA MÍNIMA: 06 (SEIS) MESES NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



DESLOCAMENTOS NO JUDÔ (SHINTAI)

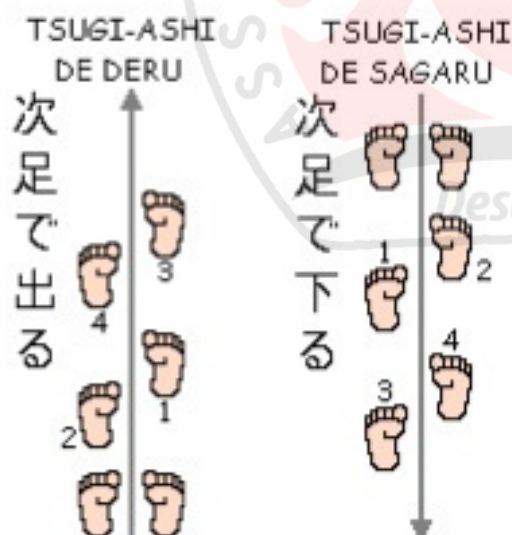
Demonstrar tipos de deslocamento no dojô:

1. Passadas normais (AYUMI-ASHI)



- Andar em todas as direções

2. Passadas Sucessivas (TSUGI-ASHI)



- Forma de andar do NAGE-NO-KATA

HISTÓRICO

MORTE JIGORO KANO:

4 de maio de 1938 a bordo de um navio, voltando do Cairo, Egito, após participar da Assembleia Geral do Comitê Olímpico Internacional.

PRINCÍPIO DO JUDÔ

“O Judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.”



TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR 6 (SEIS) TÉCNICAS INTEGRANTES DO 1º KYÔ



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



UKI-GOSHI



DE-ASHI-HARAI



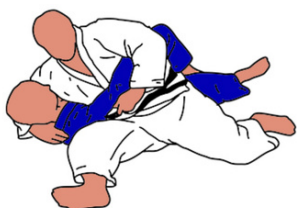
O-GOSHI



SEOI-NAGE

1. DEMONSTRAR DEFESAS DE TÉCNICAS EM PÉ (TACHI-WAZA)

TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSA EKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME

1. DEMONSTRAR (03) TRÊS VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO

2. EXECUTAR DEFESA (FUSEGI) COM AS PERNAS EM KATAME-WAZA



SEQUÊNCIA DE TÉCNICAS (RENRAKU-HENKA-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > DE-ASHI-HARAI
2. O-SOTO-GARI > KESA-GATAME
3. DE-ASHI-HARAI > O-SOTO-GARI

CONTRA-ATAQUE (KAESHI-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > O-GOSHI
2. O-UCHI-GARI > SEOI-NAGE

VOCABULÁRIO

UKE: Judoca passivo

TORI: Judoca ativo