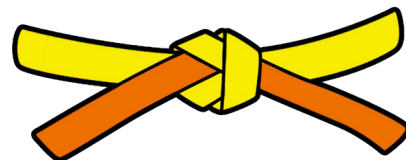


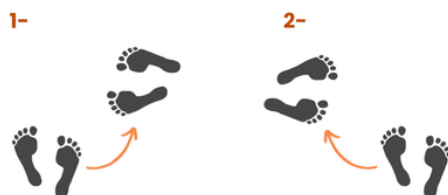
IDADE MÍNIMA: 10 (DEZ) ANOS COMPLETOS
CARÊNCIA MÍNIMA: 01 (UM) ANO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



MOVIMENTOS DE CORPO (TAI-SABAKI)

Demonstrar formas de movimentos rotatórios do corpo (esquiva)

- **MAE-SABAKI (Movimento para frente)**



Frente à direita (MIGI-ASHI-MAE-SABAKI)
 Frente à esquerda (HIDARI-ASHI-MAE-SABAKI)

- **USHIRO-SABAKI (Movimento para trás)**



Trás à esquerda (HIDARI-ASHI-USHIRO-SABAKI)
 Trás à direita (MIGI-ASHI-USHIRO-SABAKI)

- **MAE-MAWARI-SABAKI (Movimento para frente com giro)**



Frente à direita com giro (MIGI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI)
 Frente à esquerda com giro (HIDARI-ASHI-MAE-MAWARI-SABAKI)

- **USHIRO-MAWARI-SABAKI (Movimento para trás com giro)**



Trás à direita com giro (MIGI-ASHI-USHIRO-MAWARI-SABAKI)
 Trás à esquerda com giro (HIDARI-ASHI-USHIRO-MAWARI-SABAKI)

VOCABULÁRIO

JU: Suave DO: Caminho
 JUDO: Caminho Suave

HISTÓRICO

PRIMEIRO CAMPEONATO BRASILEIRO DE JUDÔ:
 Ocorreu no ano de 1954, no Rio de Janeiro - RJ

PRINCÍPIOS DO JUDÔ

Melhor uso da energia (SEIRYU-ZEN'YO). Prosperidade e harmonia mútuas (JITA KYOEI)



TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR TODAS AS TÉCNICAS INTEGRANTES DO 1º KYÔ



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



UKI-GOSHI



DE-ASHI-HARAI



O-GOSHI



SEOI-NAGE



HIZA-GURUMA



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSAEKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME

1. DEMONSTRAR (04) QUATRO VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO

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
4. HIZA-GURUMA > SEOI-NAGE

CONTRA-ATAQUE (KAESHI-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > O-GOSHI
2. O-UCHI-GARI > SEOI-NAGE
3. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI > DE-ASHI-HARAI