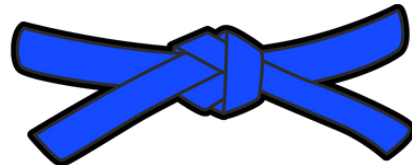


IDADE MÍNIMA: 07 (SETE) ANOS

CARÊNCIA MÍNIMA: 06 (SEIS) MESES NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



FORMAS DE DESEQUILÍBRIO (KUZUSHI)

Existem 8 direções de desequilíbrio (HAPPO-KUZUSHI)

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. Direita | 5. Frente à direita |
| 2. Esquerda | 6. Frente à esquerda |
| 3. Frente | 7. Trás à direita |
| 4. Trás | 8. Trás à Esquerda |



TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR 4 (QUATRO) TÉCNICAS INTEGRANTES DO 1º KYÔ



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI



UKI-GOSHI



DE-ASHI-HARAI

SEQUÊNCIA DE TÉCNICAS (RENRAKU-HENKA-WAZA)

1. O-UCHI-GARI > DE-ASHI-HARAI

TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSA EKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME

1. DEMONSTRAR (02) DUAS VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO

VOCABULÁRIO

JUDOGI: Uniforme para prática de JUDÔ

SHITABAKI: Calça UWAGI: Casaco

OBI: Faixa ZORI: Chinelo

PRINCÍPIO DO JUDÔ

“Quem teme perder já está vencido.”

HISTÓRICO

FUNDAÇÃO DA KODOKAN: Maio de 1882

JU JITSU: Arte que deu origem ao JUDÔ

- SABER AMARRAR A FAIXA CORRETAMENTE

