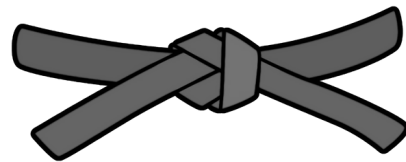


IDADE MÍNIMA: 05 (CINCO) ANOS
CARÊNCIA MÍNIMA: 03 (TRÊS) MESES NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



SAUDAÇÕES

1. Em pé (RITSU-REI)
2. Ajoelhado (ZA-REI)



AMORTECIMENTOS DE QUEDAS (UKEMI)

1. Para trás (USHIRO-UKEMI)
2. Para o lado (YOKO-UKEMI) A PARTIR DA POSIÇÃO AGACHADO
3. Para frente com rolamento (ZENPO-KAITEN-UKEMI)



TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR 2 (DUAS) TÉCNICAS INTEGRANTES DO 1º KYÔ



O-SOTO-GARI



O-UCHI-GARI

TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSAEKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME

VOCABULÁRIO

TATAMI - Peças que compõe o local de treinamento

JUDOGI - Uniforme do praticante de judô

CONTAR ATÉ 10 - Ichi, ni, san, shi, go, roku, shiti, hachi, kyuu, juu

HISTÓRICO

JIGORO KANO - Nome do criador do JUDÔ