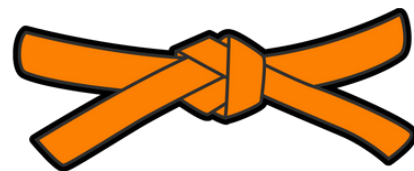


IDADE MÍNIMA: 11 (ONZE) ANOS COMPLETOS
CARÊNCIA MÍNIMA: 01 (UM) ANO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



VOCABULÁRIO

FASES DA PROJEÇÃO

KUZUSHI: Desequilíbrio

TSUKURI: Preparação

KAKE: Aplicação

HAPPO-KUZUSHI: Direções do desequilíbrio

LADOS

MIGI: Lado direito

HIDARI: Lado esquerdo

MOKUSÔ: Meditação

NAGE-WAZA: Técnicas de Projeção

osaekomi-WAZA: Técnicas de Imobilização

HISTÓRICO

INCLUSÃO DO JUDÔ NOS JOGOS OLÍMPICOS:

A primeira vez em 1964, nas olimpíadas de Tóquio, como teste. E em 1972 foi incluso oficialmente, nas olimpíadas de Munique.

PRINCÍPIOS DO JUDÔ

“Somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo, humildade.”

TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR TODAS AS TÉCNICAS INTEGRANTES DO 2º KYÔ



KO-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI



KOSHI-GURUMA



TSURI-KOMI-GOSHI



OKURI-ASHI-HARAI



TAI-OTOSHI



HARAI-GOSHI



UCHI-MATA



TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO (OSAEKOMI-WAZA)



KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

1. DEMONSTRAR (05) CINCO VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO
2. DEMONSTRAR FORMAS DE ESCAPADAS (NOGARE-KATA) 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
4. HIZA-GURUMA > SEOI-NAGE
5. UCHI-MATA > KO-UCHI-GARI

CONTRA-ATAQUE (KAESHI-WAZA)

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