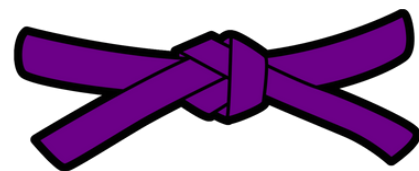


IDADE MÍNIMA: 13 (TREZE) ANOS COMPLETOS
CARÊNCIA MÍNIMA: 01 (UM) ANO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



PRINCÍPIOS DO JUDÔ

“Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá vencer-te amanhã.”

TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR TODAS AS TÉCNICAS INTEGRANTES DO 4º KYÔ



SUMI-GAESHI



TANI-OTOSHI



HANE-MAKIKOMI



SUKUI-NAGE



UTSURI-GOSHI



O-GURUMA



SOTO-MAKIKOMI



UKI-OTOSHI

DEMONSTRAR O GRUPO KOSHI-WAZA (TÉCNICAS DE QUADRIL) DO NAGE-NO-KATA



UKI-GOSHI



HARAI-GOSHI



TSURI-KOMI-GOSHI

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



KATA-GATAME



URA-GATAME

TÉCNICAS DE ESTRANGULAMENTO (SHIME-WAZA)



HADAKA-JIME



OKURI-ERI-JIME

TÉCNICAS DE ARTICULAÇÃO (KANSETSU-WAZA)



UDE-HISHIGI-
JUJI-GATAME



UDE-HISHIGI-
UDE-GATAME

1. DEMONSTRAR (04) QUATRO VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO
2. DEMONSTRAR (02) DUAS PASSAGEM DE GUARDA DE PERNAS COM FINALIZAÇÃO

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
6. HARAI-GOSHI > O-SOTO-GARI
7. HARAI-GOSHI > SOTO-MAKIKOMI

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
5. O-UCHI-GARI > TOMOE-NAGE
6. KOSHI-GURUMA > UTSURI-GOSHI

VOCABULÁRIO

Saber classificação das técnicas de JUDÔ

• NAGE-WAZA (Técnicas de Projeção):

– TACHI-WAZA (Técnicas em Pé):

- TE-WAZA (Técnicas de Mão)
- KOSHI-WAZA (Técnicas de Quadril)
- ASHI-WAZA (Técnica de Pé ou Perna)

– SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrifício):

- MA-SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrifício Pleno)
- YOKO-SUTEMI-WAZA (Técnicas de Sacrifício Lateral)

• KATAME-WAZA (Técnicas de Domínio):

- osaekomi-WAZA (Técnicas de Imobilização)
- SHIME-WAZA (Técnicas de Estrangulamento)
- KANSETSU-WAZA (Técnicas de Articulação)

• ATEMI-WAZA (Ataque nos Pontos Vitais)