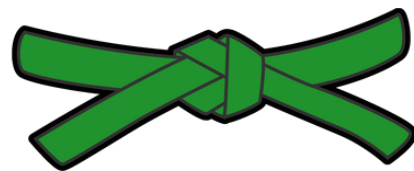


IDADE MÍNIMA: 12 (DOZE) ANOS COMPLETOS
CARÊNCIA MÍNIMA: 01 (UM) ANO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR



VOCABULÁRIO

RANDORI: Treinamento livre

KATA: Formas

SHIAI: Competição

HISTÓRICO

CAMPEONATOS MUNDIAIS NO BRASIL: 1965, 2007, 2013, realizados no Rio de Janeiro - RJ.
 PRIMEIRO CAMPEONATO MUNDIAL: Em 1956 no Japão.

PRINCÍPIOS DO JUDÔ

“A única vitória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância.”

TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

DEMONSTRAR TODAS AS TÉCNICAS INTEGRANTES DO 3º KYÔ



KO-SOTO-GAKE



TSURI-GOSHI



YOKO-OTOSHI



ASHI-GURUMA



HANE-GOSHI



TOMOE-NAGE



KATA-GURUMA



HARAI-TSURI-KOMI-ASHI

DEMONSTRAR O GRUPO TE-WAZA (TÉCNICAS DE MÃO) DO NAGE-NO-KATA



UKI-OTOSHI



SEOI-NAGE



KATA-GURUMA

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

1. DEMONSTRAR (05) CINCO VIRADAS COM O UKE DE BARRIGA PARA BAIXO
2. DEMONSTRAR (01) UMA PASSAGEM DE GUARDA DE PERNAS.

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

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