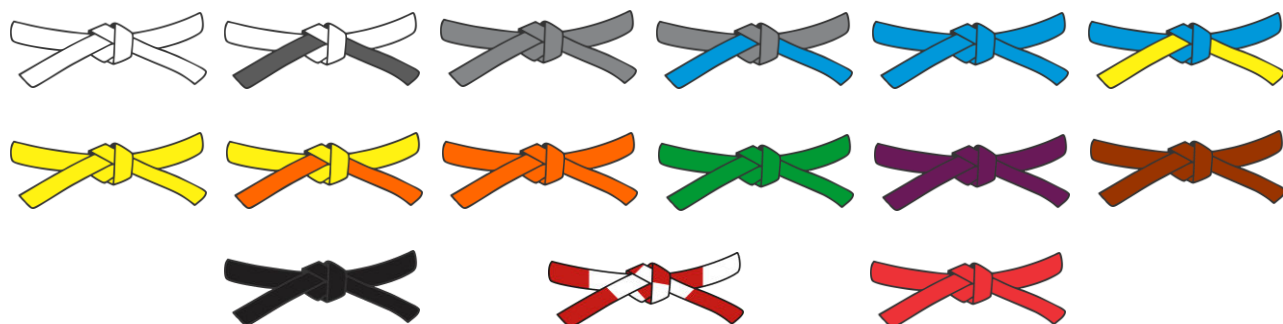


APOSTILA DE EXAME DE FAIXA JUDÔ



*“Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância,
sabedoria e, sobretudo humildade” (Jigoro Kano)*

Atualizada em 21 de abril de 2021.



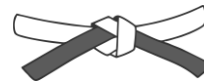
Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA BRANCA PONTA CINZA



Conhecimentos Gerais:

- Nome do fundador do judô: JIGORO KANO
- SENSEI - Professor

O SOTO GARI

HON KESA GATAME

USHIRO UKEMI



PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA CINZA

Uma Frase do Espírito do Judô:

Quem teme perder, já está vencido.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

UKEMI: para trás, e rolamento de direita e esquerda.

Saber fazer:

As saudações (REI): em pé (TACHI REI) e no solo (ZA REI);

Amarrar a faixa corretamente.

Vocabulário:

Números	
01	Ich
02	Ni
03	San
04	Shi
05	Go
06	Roku
07	Shichi
08	Hachi
09	Kyu
10	Dyu

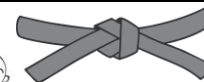
HAJIME - Começar
SOREMADE - Terminou
MATE - Pare
IPPON - Ponto perfeito e completo com velocidade, força e controle.



TACHI REI



ZA REI



Ordem das cores das faixas:

BRANCA
BRANCA PONTA CINZA
CINZA
CINZA PONTA AZUL
AZUL
AZUL PONTA AMARELA
AMARELA
AMARELA PONTA LARANJA
LARANJA
VERDE
ROXA
MARROM
PRETA
VERMELHA E BRANCA
VERMELHA

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

O UCHI GARI



KOSHI GURUMA



O SOTO OTOSHI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

O SOTO GARI JUNTO COM O SOTO OTOSHI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

O SOTO GARI CONTRA O SOTO GARI

*OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

YOKO SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME

Estude e BOA SORTE





Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____ Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA CINZA PONTA AZUL



Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Nome do fundador do Judô: Profº JIGORO KANO

Data de fundação do Judô: Maio de 1.882

Nome da primeira Escola: KODOKAN

KUMI KATA (Pegadas) – Demonstrar as diversas formas de segurar no Judogui do UKE.

Executar corretamente os UKEMIS para frente, para trás e rolamento para ambos os lados.

YOKO UKEMI - Amortecimento de queda para o lado direito e esquerdo.

Vocabulário:

DOJO - Local de treino

KIOTSKEI - Atenção

Nome da roupa do judoca: JUDOGUI

As partes que se divide o JUDOGUI:

Nome da faixa: OBI

Nome da blusa: WAGUI

Nome da calça: SHITABAKI

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção



O GOSHI

KO SOTO GAKE

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

*OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

KUZURE KESA GATAME

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA AZUL



Uma Frase do Espírito do Judô:

Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Executar corretamente UKEMIS para frente, para trás e ZEMPO KAITEN rolamento para ambos os lados.

Vocabulário:

SHIAI - Competição

SHIAI JO - Local de Competição

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

IPPON SEOI NAGUE

O SOTO GURUMA

KO UCHI GARI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

O UCHI GARI junto com KO UCHI GARI

DE ASHI BARAI JUNTO COM O SOTO GARI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

DE ASHI BARAI - TSUBAME GAESHI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo * OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Virada: Executar uma virada e finalizar com imobilização.

Estude e BOA SORTE





Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA AZUL PONTA AMARELA



Uma Frase do Espírito do Judô:

Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Executar corretamente UKEMIS para frente, para trás e ZEMPO KAITEN rolamento para ambos os lados.

MAE UKEMI - Amortecimento de queda para frente

Vocabulário:

SONOMAMA - Não se movam (só no solo)

HANDORI - Treino livre

TORI - Judoca que ataca

SOREMADE - Terminou

YOSHI

UCHI KOMI

UKE

- Continuem

- Entradas de golpes

- Judoca que defende

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

TAI OTOSHI

UCHI MATA

SASSAE TSURI KOMI ASHI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

IPPON SEOI NAGUE junto com KO UCHI GARI

DE ASHI BARAI JUNTO COM TAI OTOSHI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

O UCHI GARI – O UCHI GAESHI

KATAME WAZA – Técnicas de Controle no Solo

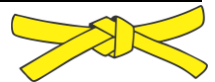
MAKURA KESA GATAME

*OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

USHIRO KESA GATAME

Virada: Executar uma virada e finalizar com imobilização.

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA AMARELA



Uma Frase do Espírito do Judô:

O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Nascimento de JIGORO KANO: 28 de outubro de 1860, em MIKAGE, distrito de HIOGO no Japão.

Significado da palavra JU (Agilidade, suavidade, não resistência) DO (Meio, caminho, doutrina).

Significado da palavra JUDÔ: Caminho da suavidade.

SHIZEI - Postura

Postura Natural: SHIZENTAI

Postura Natural à Direita: MIGUI SHIZENTAI

Postura Natural à Esquerda: HIDARI SHIZENTAI

Postura Defensiva: JIGOTAI

Postura Defensiva à Direita: MIGUI JIGOTAI

Postura Defensiva à Esquerda: HIDARI JIGOTAI

SHINTAI - Movimentação * Demonstrar as formas corretas de deslocamento sobre o TATAME.

AYUMI ASHI - andar naturalmente.

SURI ASHI - passadas alternadas arrastando levemente a ponta dos pés.

TAI SABAKI - movimentos rotatórios do corpo (em círculo).

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

HIZA GURUMA

SEOI NAGUE

HARAI GOSHI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

UCHI MATA JUNTO COM KO UCHI GARI

HIZA GURUMA JUNTO COM O SOTO GARI

SEOI NAGUE JUNTO COM O UCHI GARI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

HIZA GURUMA - O UCHI GARI

KOSHI GURUMA – O GOSHI

KOSHI GURUMA – TANI OTOSHI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo * OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

TATE SHIHO GATAME

KUZURE TATE SHIHO GATAME

KAMI SHIHO GATAME

Virada: Executar uma virada e finalizar com imobilização.

Passagem de Guarda: Executar uma passagem de guarda e finalizar com imobilização.

NOGARE (escapada): executar um nogare (escapada) de uma técnica de Ossae Waza (imobilização) em Ne Waza.

Estude e BOA SORTE





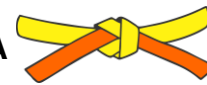
Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA AMARELA PONTA LARANJA



Uma Frase do Espírito do Judô:

O judô não deve ser revestido por um rótulo nacional, racial, político, pessoal ou sectário.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Executar corretamente UKEMIS para frente, para trás e ZEMPO KAITEN rolamento para ambos os lados.

USHIRO UKEMI - Amortecimento de queda para trás

SHINTAI - Movimentação * Demonstrar as formas corretas de deslocamento sobre o TATAME.

TSUGUI ASHI - passadas incompletas para frente e para trás.

Vocabulário:

WAZARI – imobilizar de 10 a 19 segundos ou quando cair com a lateral do corpo ou de costas sem força, velocidade ou controle

SHIDO – falta leve que poderá ser aplicada até no máximo de duas vezes para o mesmo indivíduo, na terceira falta leve ocorre a desclassificação.

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

KO SOTO GARI

SODE TSURI KOMI GOSHI

OKURI ASHI BARAI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

KO SOTO GARI junto com TANI OTOSHI

SEOI NAGUE junto com IPPON SEOI NAGUE

SODE TSURI KOMI GOSHI junto com IPPON SEOI NAGUE

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

HIZA GURUMA – KUCHIKI TAOSHI

KO UCHI GARI – KIBISSU GAESHI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

KATA GATAME

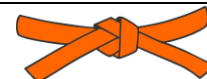
*OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

Virada: Executar uma virada e finalizar com imobilização.

Ataque na Guarda: executar um ataque na guarda e finalizar com imobilização.

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA LARANJA



Uma Frase do Espírito do Judô:

A única vitória que perdura é a que conquistamos sobre a própria ignorância.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Falecimento de JIGORO KANO: 04/05/1938, a bordo do navio “Hikawa Maru” que o transportava para o Cairo, onde participaria da Assembléia Geral do Comitê Olímpico Internacional.

Princípios que resumem o judô:

SEIRYOKU ZENYO – Melhor uso da energia.

JITA KYOEI – Amizade, prosperidade mútua.

GRADUAÇÃO NO JUDÔ:

KYUS – GRAUS INFERIORES

Iniciantes – faixa branca

11° KYU – faixa branca ponta cinza

10° KYU – faixa cinza

9° KYU – faixa cinza ponta azul

8° KYU – faixa azul

7° KYU – faixa azul ponta amarela

6° KYU – faixa amarela

5° KYU – faixa amarela ponta laranja

4° KYU – faixa laranja

3° KYU – faixa verde

2° KYU – faixa roxa

1° KYU – faixa marrom

DANS – GRAUS SUPERIORES

1° DAN (Sho Dan) – faixa preta

2° DAN (Ni Dan) - faixa preta

3° DAN (San Dan) – faixa preta

4° DAN (Yon Dan) – faixa preta

5° DAN (Go Dan) – faixa preta

6° DAN (Roku Dan) – faixa vermelha e branca

7° DAN (Shiti Dan) – faixa vermelha e branca

8° DAN (Hati Dan) – faixa vermelha e branca

9° DAN (Kyu Dan) – faixa vermelha

10° DAN (Dyu Dan) – faixa vermelha

Estude e BOA SORTE





Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

Vocabulário:

HANSOKU MAKE – desclassificação por infração

JOGAI – fora da área de combate

JOSEKI – posição ou local onde ficam situados os jurados ou autoridades

HANTEI – pedir julgamento através das bandeiras

JONAI – dentro da área de combate

MOKUSU – concentração espiritual

PRIMEIRA PARTE DO NAGUE NO KATA (TE WAZA):

1. UKI OTOSHI
2. SEOI NAGUE
3. KATA GURUMA

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

UKI GOSHI

DE ASHI BARAI

KO UCHI GARI

HANE GOSHI

TSURI KOMI GOSHI

O SOTO GURUMA

TOMOE NAGUE

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

O UCHI GARI – TAI OTOSHI

SASSAE TSURI KOMI ASHI – O SOTO GARI

HIZA GURUMA – O UCHI GARI

O SOTO GARI – O SOTO GURUMA

SAN DAN GAKE - Demonstração de Ataque Combinado

SASSAE TSURI KOMI ASHI – O UCHI GARI – KO UCHI GARI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

UCHI MATA – TAI OTOSHI

TAI OTOSHI – HARAI GOSHI

DE ASHI BARAI – TAI OTOSHI

KO SOTO GARI – UCHI MATA

KOSHI GURUMA – TSURI GOSHI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

*** OSSAE WAZA - Técnicas de Imobilização**

HON KESA GATAME

KUZURE KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

YOKO SHIHO GATAME

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUZURE TATE SHIHO GATAME

MAKURA KESA GATAME

KATA GATAME

USHIRO KESA GATAME

*** SHIME WAZA – Técnicas de Estrangulamento**

SANKAKU JIME

KATAHA JIME

HADAKA JIME

*** KANSETSU WAZA - Técnicas de Chave de Braço (na articulação do cotovelo)**

JUJI GATAME

Viradas: Executar três viradas e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

Passagem de Guarda: Executar três passagens de guarda e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

NOGARE (escapada): executar um NOGARE (escapada) de uma técnica de Ossae waza (imobilização) em Ne Waza.

FUSEGUI: executar FUSEGUI (defesa) de duas técnicas de projeção em TACHI WAZA.

Estude e BOA SORTE





Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA VERDE



Uma Frase do Espírito do Judô:

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

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

1º Campeonato Mundial de Judô foi realizado em 1956, no Japão.

1º Campeonato Brasileiro de Judô foi realizado em 1954.

4º Campeonato Mundial de Judô foi realizado em 1965, no Rio de Janeiro.

O judô foi incluído nos Jogos Olímpicos em 1964, em Tóquio.

Em caráter oficial nas Olimpíadas de Munique de 1972.

JUDÔ NO PARADESPORTO.

Vocabulário:

KAN – escola

KANGUEIKO – Treinamento de sacrifício (inverno)

FASES DE APLICAÇÃO DE UMA TÉCNICA:

KUZUSHI – Desequilíbrio: 1. Para frente, 2. Para trás, 3. Para o lado direito, 4. Para o lado esquerdo, 5. Para frente à direita, 6. Para frente à esquerda, 7. Para trás a direita, 8. Para trás a esquerda

TSUKURI - Preparação

KAKE - Execução

PRIMEIRA E SEGUNDA PARTE DO NAGUE NO KATA (TE WAZA e KOSHI WAZA):

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. UKI OTOSHI | 4. UKI GOSHI |
| 2. SEOI NAGUE | 5. HARAI GOSHI |
| 3. KATA GURUMA | 6. TSURI KOMI GOSHI |

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

TSURI GOSHI

YOKO OTOSHI

HARAI TSURI KOMI ASHI

TANI OTOSHI

ASHI GURUMA

UKI OTOSHI

SUMI GAESHI

KATA GRURUMA

SUKUI NAGUE

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

KO UCHI GARI – HANE GOSHI

DE ASHI BARAI – TAI OTOSHI

KO UCHI GARI – KUCHIKI TAOSHI

HIZA GURUMA – O SOTO GARI

KO UCHI GARI – KIBISSU GAESHI

IPPON SEOI NAGUE – KO UCHI GAKE

SAN DAN GAKE - Demonstração de Ataque Combinado

KO UCHI GARI – KUCHIKI TAOSHI – O UCHI GARI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

KO SOTO GAKE – O UCHI GARI

DE ASHI BARAI – KO UCHI GARI

O SOTO GARI – SUKASHI NAGUE

HARAI GOSHI – USHIRO GOSHI

HIZA GURUMA – KUCHIKI TAOSHI

O UCHI GARI – KO SOTO GARI

KOSHI GURUMA – UTSURI GOSHI

HANE GOSHI – USHIRO GOSHI

KO SOTO GAKE – TOMOE NAGUE

UCHI MATA – SUKASHI NAGUE

SEOI NAGUE – USHIRO GOSHI

KOSHI GURUMA – USHIRO GOSHI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

* OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

HON KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUZURE KESA GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

KUZURE TATE SHIHO GATAME

USHIRO KESA GATAME

MAKURA KESA GATAME

KATAGATAME

* SHIME WAZA – Técnicas de Estrangulamento

NAMI JUJI JIME

GUIAKU JUJI JIME

KATA JUJI JIME

* KANSETSU WAZA - Técnicas de Chave de Braço (na articulação do cotovelo)

UDE GATAME

UDE GARAMI

Viradas: Executar três viradas e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

Passagem de Guarda: Executar três passagens de guarda e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

NOGARE (escapada): executar um NOGARE (escapada) de uma técnica de Ossae waza (imobilização) em Ne Waza.

FUSEGUI: executar FUSEGUI (defesa) de duas técnicas de projeção em TACHI WAZA.

Estude e BOA SORTE





Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA ROXA



Uma Frase do Espírito do Judô:

Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. Ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

O JUDÔ é praticado sob três formas fundamentais:

1. **HANDORI** – Treino livre

2. **KATA** – Forma, que se divide em oito:

NAGUE NO KATA – são as formas fundamentais de projeção.

KATAME NO KATA - são as formas fundamentais de domínio no solo.

KIME NO KATA - são as formas fundamentais de autodefesa.

GOSHIN JITSU - são as formas de defesa pessoal.

JU NO KATA - são as formas de agilidade.

ITSUTSU NO KATA - são as formas dos cinco, baseado na natureza.

KOSHIKI NO KATA - são as formas antigas da escola de JIU JITSU de Kitô.

SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN NO KATA - são as formas de educação física nacional, baseadas no princípio de máxima eficácia.

3. **SHIAI** - Competição

PRIMEIRA, SEGUNDA E TERCEIRA PARTE DO NAGUE NO KATA (TE WAZA, KOSHI WAZA e ASHI WAZA):

- | | | |
|----------------|---------------------|---------------------------|
| 1. UKI OTOSHI | 4. UKI GOSHI | 7. OKURI ASHI BARAI |
| 2. SEOI NAGUE | 5. HARAI GOSHI | 8. SASSAE TSURI KOMI ASHI |
| 3. KATA GURUMA | 6. TSURI KOMI GOSHI | 9. UCHI MATA |

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

O GURUMA

USHIRO GOSHI

URA NAGUE

SOTO MAKIKOMI

HANE MAKIKOMI

UKI WAZA

UTSURI GOSHI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

IPPON SEOI NAGUE – KO UCHI GARI

IPPON SEOI NAGUE – KOUTI MAKIKOMI

HIZA GURUMA – KO SOTO GAKE

UCHI MATA – O UCHI GARI

O SOTO GARI – O SOTO GURUMA

HARAI GOSHI – O SOTO GARI

SAN DAN GAKE - Demonstração de Ataque Combinado

KO UCHI GARI – O UCHI GARI – UKI OTOSHI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

KATA GURUMA – TAWARA GAESHI

TAI OTOSHI – O SOTO GARI

O SOTO GARI – SUKUI NAGUE

O UCHI GARI – UKI WAZA

UCHI MATA – TE GURUMA

DE ASHI BARAI – DE ASHI BARAI

HANE GOSHI – TANI OTOSHI

TOMOE NAGUE – KO SOTO GARI

KO UCHI GARI – SASSAE TSURI KOMI ASHI

SASSAE TSURI KOMI ASHI – O UCHI GARI

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

* OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

HON KESA GATAME

KUZURE KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

YOKO SHIHO GATAME

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUZURE TATE SHIHO GATAME

MAKURA KESA GATAME

KATA GATAME

USHIRO KESA GATAME

* SHIME WAZA – Técnicas de Estrangulamento

TSUKOMI JIME

KOSHI JIME

JIGOKU JIME

OKURI ERI JIME

* KANSETSU WAZA - Técnicas de Chave de Braço (na articulação do cotovelo)

HIZA GATAME

GIAKU JUJI GATAME

WAKI GATAME

Viradas: Executar três viradas e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

Passagem de Guarda: Executar duas passagens de guarda e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

NOGARE (escapada): executar dois NOGARE (escapada) de técnicas de Ossae waza (imobilização) em Ne Waza.

FUSEGUI: executar FUSEGUI (defesa) de duas técnicas de projeção.

Estude e BOA SORTE





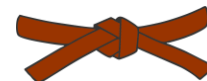
Nome: _____

Data da Avaliação: ____/____/____

Avaliação de faixa R\$ _____

Obs.: O pagamento desta avaliação não quita valores de mensalidade

PROGRAMA DE AVALIAÇÃO À FAIXA MARROM



Uma Frase do Espírito do Judô:

Quem teme perder, já está vencido.

Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.

Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem.

O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

O judô não deve ser revestido por um rótulo nacional, racial, político, pessoal ou sectário.

A única vitória que perdura é a que conquistamos sobre a própria ignorância.

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

Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. Ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã.

Conhecimentos Gerais: (Poderá ser exigido ainda todo o programa da faixa anterior)

Divisão do NAGUE WAZA:

TE WAZA – Técnicas de mãos

ASHI WAZA – Técnicas de pernas

KOSHI WAZA – Técnicas de quadril

SUTEMI WAZA - Técnicas de sacrifício

Divisão do KATAME WAZA

OSSAE WAZA – Técnica de imobilização

KANSETSU WAZA – Técnica de chave de braço

SHIME WAZA – Técnica de estrangulamento

NAGUE NO KATA COMPLETO (TE WAZA, KOSHI WAZA, ASHI WAZA, MA SUTEMI WAZA e YOKO SUTEMI WAZA):

- | | | | | |
|----------------|---------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. UKI OTOSHI | 4. UKI GOSHI | 7. OKURI ASHI BARAI | 10. TOMOE NAGUE | 13. YOKO GAKE |
| 2. SEOI NAGUE | 5. HARAI GOSHI | 8. SASSAE TSURI KOMI ASHI | 11. URA NAGUE | 14. YOKO GURUMA |
| 3. KATA GURUMA | 6. TSURI KOMI GOSHI | 9. UCHI MATA | 12. SUMI GAESHI | 15. UKI WAZA |

NAGUE WAZA – Técnicas de Projeção

MOROTE GARI

YOKO WAKARE

YOKO TOMOE

YOKO GURUMA

SEOI OTOSHI

YOKO GAKE

ERI SEOI NAGUE

SUMI OTOSHI

RENRAKU HENKA WAZA – Demonstração de Ataque Combinado

IPPON SEOI NAGUE – UTI MAKIKOMI

HANE GOSHI – HANE MAKIKOMI

SASSAE TSURI KOMI ASHI – DE ASHI BARAI

HIZA GURUMA – DE ASHI BARAI

KO SOTO GARI – ASHI GURUMA

DE ASHI BARAI – KO UCHI GARI

HANE GOSHI – O UCHI GARI

O SOTO GARI – O SOTO OTOSHI

DE ASHI BARAI – HARAI GOSHI

HARAI GOSHI – HARAI MAKIKOMI

USHIRO GOSHI – UTSURI GOSHI

KOSHI GURUMA – KO UCHI GARI

DE ASHI BARAI – ASHI GURUMA

SAN DAN GAKE - Demonstração de Ataque Combinado

DE ASHI BARAI – KO UCHI GARI – O UCHI GARI

O UCHI GARI – TAI OTOSHI – SASSAE TSURI KOMI ASHI

KAESHI WAZA – Técnicas de Contra Golpes

TAI OTOSHI – YOKO GURUMA

KATA GURUMA – HIKIKOMI GAESHI

HARAI GOSHI – O SOTO GARI

HIZA GURUMA – O UCHI GARI

O SOTO GARI – TE GURUMA

TSURI GOSHI – UTSURI GOSHI

O SOTO GARI – SUMI OTOSHI

SASSAE TSURI KOMI ASHI – SUMI OTOSHI

KOSHI GURUMA – YOKO GURUMA

MOROTE GARI – TAWARA GAESHI

HANE GOSHI – UTSURI GOSHI

KO SOTO GAKE – UCHI MATA

KATAME WAZA - Técnicas de Controle no Solo

* OSSAE WAZA – Técnicas de Imobilização

HON KESA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME

KUZURE KESA GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

KUZURE TATE SHIHO GATAME

MAKURA KESA GATAME

KATA GATAME

USHIRO KESA GATAME

* SHIME WAZA – Técnicas de Estrangulamento

TSUKOMI JIME

KATATE JIME

JIGOKU JIME

* KANSETSU WAZA - Técnicas de Chave de Braço (na articulação do cotovelo)

ASHI GATAME

ASHI GARAMI

Viradas: Executar CINCO viradas e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

FUSEGUI: executar FUSEGUI (defesa) de TRÊS técnicas de projeção.

Passagem de Guarda: Executar TRÊS passagens de guarda e finalizar com imobilização, estrangulamento e chave de braço.

NOGARE (escapada): executar TRÊS NOGARE (escapada) de técnicas de Ossae waza (imobilização) em Ne Waza.

Estude e BOA SORTE

