



## **Exame Para Faixa Roxa**

### **Instruções:**

- Você será avaliado por uma banca examinadora supervisionada pelos professores Paulo Menezes 7º dan, Wagner Souza 6º dan, Isis Gonzalez 3ºdan, Luiz Eduardo 2ºdan Yuri Rodrigues 2º dan, Jorge Ribeiro 1ºdan, Vitor Azevedo 1ºdan, Nayara Cosme, Felipe Seixas e André Flauzino.
- Em caso de dúvidas procure seu professor (a) para resolvê-las.
- O aluno que não obtiver bom desempenho no exame terá o direito de fazer um novo exame, a ser marcado pelo seu professor após a reciclagem.
- O aluno aprovado terá direito ao DIPLOMA e a FAIXA.

Programa:

**Demonstrar a saudação em pé (Ritsurei) e saudação ajoelhado (Zarei)**

**Demonstrar formas de pegar no judogui (Kumi kata)**

**Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) em movimento**

**Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado e em pé.**

**Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para o lado (Yoko Ukemi) deitado, sentado agachado e em pé.**

**Demonstrar amortecimento para frente (Mae mawari ukemi) / (Zempo Kaiten) para os dois lados.**

Demonstrar Nage no Kata – Te Waza

**Demonstrar Defesas (Fussegi) de técnicas em pé (Tati waza).**

**Demonstrar as fases necessárias para a aplicação de uma técnica – Desequilíbrio (Kusushi), Preparação (Tsukuri), e Execução (Kake).**

**Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)**

**Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / O uchi Gari/ koshi Guruma/ O**

**Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Ko uchi Gari / Tai Otoshi / De Ashi Harai / Tani Otoshi / Harai**

goshi / O soto Guruma / Uchi Mata/ Sassae Tsuru Komi Ashi / ko uchi Kake / Ushiro Goshi /  
Seoi Nage / De Ashi Harai / Sumi Gaeshi / Okuri Ashi Harai / O Soto Maki Komi / Tomoe Nage /  
Ko soto Gari / Tani Otoshi / Iza Guruma

**Demonstrar** Nage no Kata / Te waza

**Demonstrar sequências de golpes ( Renraku waza)** De Ashi Harai para O Soto Gari / O uchi Gari  
para Ko uchi Gari / Ipon Seoi Nage para Ko uchi Kake / O uchi Gari para Tai Otoshi / O uchi Gari  
para Harai Goshi / Sassae Tsuru Komi Ashi para O Soto Gari / Ko uchi Gari para Ipon Seoi Nage

**Demonstrar contra golpes (Kaeshi waza):** O Soto Gari – O Soto Gari / Ko uchi Gari- De Ashi Harai  
/ Ipon Seoi Nage – Tani Otoshi / Koshi Guruma- Ushiro Goshi / Ipon Seoi Nage- Te Guruma /  
Ko soto Gari para Uchi Mata/ Hiza Guruma para O uchi Gari / Hane Goshi para Utsuri Goshi

**Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza)** Hon Kesa Gatame/ Makura Kesa gatame/  
Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kami Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata  
Gatame / Kuzure Yoko Shiho Gatame / Kusure Kesa gatame / Ushiro Kesa Gatame / Tate  
Shiho Gatame/ Kusure Kami Shiho Gatame / Sode Kesa Gatame

**Demonstrar 3 passagens de guarda de perna em** (Katame waza )( Técnica de domínio do  
solo)

Conhecimentos básicos de arbitragem (pontuações, penalidades, tempo de imobilizações)

Para alunos com idades igual ou superior a 15 anos (SHIME WAZA / KANSETSU WAZA)

**Demonstrar técnicas de estrangulamento** ( Shime waza) Nami Juji Jime / Kata Juji Jime / Gyaku  
Juji Jime / Okuri Eri Jime / Sankaku Jime / Hadaka Jime / Kata Ha Jime

Demonstrar técnicas de articulação- chave de braço (Kansetsu waza) Ude Hishigi Juji Gatame /  
Ude Garami

/ Ude Hishigui Ude Gatame /Ude Hishigi Waki Gatame /Ude Hishigi Sankaku Gatame / Ude  
Hishigi Te Gatame /Ude Hishigi Hiza Gatame

### **Vocabulário:**

Saber as ordens das faixas no Judô

Kyûs (graus inferiores)- Básicos( Branca/ Branca-Cinza/ Cinza/ Cinza-Azul/Azul/

Azul-Amarela/Amarela/Amarela-Laranja,

(Intermediários) Laranja/ Verde/ Roxa/ e Marrom.

Yûdansha (Faixas Pretas do 1° ao 5° grau)

Kodansha (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º grau e Faixas vermelhas do 9º ao 10º grau)

Realização do Primeiro Campeonato Mundial: 1956- Japão

Campeonatos Mundiais realizados no Brasil- 1965, 2007 e 2013 todos na cidade do Rio de Janeiro.

Princípio do Judô: Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá vencer-te amanhã

**Demonstrar dois tipos de deslocamentos (Shintai) sobre o tatame** – passadas naturais em todas as direções (Ayumiashi), passadas sucessivas (Tsuguiashi) e (Suri Ashi ) passo normal arrastando os pés.

**Demonstrar os tipos de postura (Shissei)**

- Postura natural (Shizen- Hontai)
- Postura natural à direita (Migui shizentai).
- Postura natural à esquerda (Hidari Shizentai)
- Postura defensiva (Jigo hontai)
- Postura defensiva à direita (Migui jigotai)
- Postura defensiva à esquerda (Hidari jigotai).