

Exame Para Faixa Marrom

Programa:

Demostrar amortecimentos de quedas (Ukemi) (Ushiro Ukemi) sentado, agachado e em pé (Yoko Ukemi) deitado, agachado e em pé.

Rolamento para frente (Zempo Kaiten) (MIGUI / HIDARI)

Demostrar amortecimento para frente (Mae Mawari Ukemi)

Demostrar formas de desequilíbrio (Kusushi)

Demonstrar Defesas (Fussegui) de técnicas em pé (Tati Waza).

Demostrar as fases necessárias para a aplicação de uma técnica – Desequilibrio (Kusushi),

Preparação (Tsukuri), e Execução (Kake).

Demostrar dois tipos de deslocamentos (Shintai) sobre o tatame – passadas naturais em todas ás direções (Ayumiashi) e passadas sucessivas (Tsuguiashi)

Demostrar Nague no Kata:

(Te-Waza) – Uki-Otoshi / Seoi- Nage / Kata – Guruma

(Koshi- Waza)- Uki-Goshi / Harai- Goshi / Tsurikomi- Goshi

(Ashi- Waza)- Okuri-Ashi- Harai / Sasae- Tsurikomi-Ashi / Uchi-Mata

Demostrar técnicas de projeção (Nague Waza)- TACHI WAZA

Te Waza : Seoi –Nage / Ippon- Seoi-Nage / Seoi- Otoshi / Tai- Otoshi / Kata – Guruma /Sukui- Nage /Obi- Otoshi / Uki- Otoshi/ Kuchiki-Taoshi/ Ko- Uchi – Gaeshi / Obi-Tori- Gaeshi / Yama-Arashi/ Sumi- Otoshi / Kouchi- Gaeshi/ Morote- Gari /Kibisu-gaeshi

Koshi waza: O-Goshi / Uki- Goshi / Koshi –Guruma /Tsurikomi-Goshi/ Harai- Goshi / Tsuri- Goshi/ Ushiro- Goshi

Ashi Waza: De- Ashi-Harai/ Hiza – Guruma/ Sasseae-Tsurikomi- Ashi/ O- Soto- Gari / Ouchi- Gari/ Ko- Soto-Gari/ Ko-Ouchi-Gari/ Okuri-Ashi-Harai / Harai-Tsurikomi-Ashi / O Guruma / Ashi – Guruma

Ma- Sutemi – Waza : Ura Nage/ Tawara – Gaeshi / Hikikomi- Gaeshi / Sumi – Gaeshi / Tomoe- Nage

Yoko-Sutemi – Waza : Ko- Uchi-Makikomi/ O- Soto- Makikomi/ Soto- Makikomi /Tani-Otosh/ Yoko-Otoshi/ Uchi- Makikomi/ Uki – Waza/ Yoko –Wakare/ Yoko- Guruma / Yoko- Gake/ Daki- Wakare

Demostrar sequências de golpes (Renraku Waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / Ouchi Gari para Kouchi Gari / Ipon Seoi Nage para Ko- Ouchi -Makikomi / Ouchi Gari para Tai Otoshi / Sasseae -Tsurikomi- Ashi / O Soto Gari /Sasseae / Tsuri Komi Ashi para O Soto Gari / Ouchi Gari

para Harai Goshi / Kouchi Gari para Ipon Seoi Nage / Ouchi Gari para Uchi Mata / Ipon Seoi Nage para Ju Ji Gatame / Kesa Gatame para Kata Gatame/ Passagem de guarda seguido de: Chave braço, estrangulamento, e imobilização.

Demostrar contra golpes (Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari / Kouchi Gari- De Ashi Harai/ Ipon Seoi Nage – Tani Otoshi / Koshi Guruma- Ushiro Goshi / IponSeoi Nage- Te Guruma/ Koshiguruma- Utsuri Goshi / koshi Guruma - Ura Nage / Harai Goshi- UshiroGoshi/ Uchi Mata – Tai Otoshi/ Tomoe Nage- Kesa Gatame/ Kosoto Gari para Uchi Mata/ HizaGuruma para Ouchi Gari

Demostrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Kesa Gatame/ Makura Kesagatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kami Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata Gatame / Kuzure Yoko Shiho Gatame / Ushiro Kesa Gatame / Shiho Gatame/ Kusure Kami Shiho Gatame / Sode Kesa Gatame/ Ura Gatame / Uki- Gatame

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 /Katake Jime / Ryote Jime / Sode Guruma Jime / Do Jime/ Tsukkomi- Jime/ Sode Guruma Jime

Demonstrar técnicas de articulação- chave de braço (Kansetsu waza) Ude – Hishigi- Juji Gatame/Ude Garami/ ude – Hishigi Ude Gatame / Ude – Hishigi Waki Gatame / Ude – Hishigi Sankaku Gatame / Ude – Hishigi Te Gatame / ude – Hishigi Hiza Gatame / ude – Hishigi Ashi Gatame /Ude – Hishigi Hara Gatame / Ashi Garami

Demonstrar 3 passagens na guarda

Demostrar passagens de guarda de perna em (Katame Waza)(Técnica de domínio do solo) com finalizações

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

Demostrar noções básicas de arbitragem (voz de comando, gestos e avaliação)

Conhecer o Conceito da palavra KODASHA- Kodasha é um título de alta graduação, específico do judô criado pelo instituto Kodokan, e que deve ser outorgado a aqueles que se empenham no aprendizado, na prática contínua, na demonstração da sua eficiência técnica em competição, e a devida dedicação no ensino, no estudo e na pesquisa. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do judô, preconizado pelo Prof. Jigoro Kano.