

## Exame Para Faixa Marrom

### Programa:

**Demonstrar 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)

**Demonstrar amortecimento para frente** (Mae Mawari Ukemi)

**Demonstrar formas de desequilíbrio** (Kusushi)

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

### Demonstrar 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

### Demonstrar 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 / Tsurigoshi/ Ushiro- Goshi

**Ashi Waza**: De- Ashi-Harai/ Hiza – Guruma/ Sassae-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

**Demonstrar sequências de golpes** (Renraku Waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / Ouchi Gari

para Kouchi Gari / Ippon Seoi Nage para Ko- Ouchi -Makikomi / Ouchi Gari para Tai Otoshi / Sassae -Tsurikomi- Ashi / O Soto Gari /Sassae / Tsurikomi 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.

**Demonstrar 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

**Demonstrar 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 /Katate 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**

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

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

Demonstrar 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 pratica 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.