

Exame Para Faixa Ponteiros cinza

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).

Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado e lateral (Yoko Ukemi) deitado.

Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / O uchi Gari.

Demonstrar a seguinte imobilização (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame.

Vocabulário: Sensei – (Professor).

Criador do Judô- (Jigoro Kano).

Conta de 1 até 10 em japonês (iti, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diu).