



Exame Para Faixa 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) e saudação ajoelhado (Zarei).

Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado.

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

Demonstrar amortecimento para frente(Mae mawari ukemi).

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

Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesa Gatame.

Vocabulário: Sensei – (Professor).

Criador do Judô-(Jigoro Kano).

Conta de 1 até 15 em japonês(iti, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diu, diu-iti,diu-ni, diu-san, diu-shi,diu-go).

Peças que compõe o local de treinamento ou competição: (tatame).

Uniforme do praticante de Judô: (Judogui).

Qual significado das palavras em Japonês?

Mate (Parar)

Hajime (Começar)