



Exame Para Faixa Ponteiros Azul

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.

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 Ukemi.

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

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

Vocabulário: Sensei – (Professor).

Criador do Judô- (Jigoro Kano).

Conta de 1 até 20 em japonês (Ichi, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diú, diú-iti,diú-ni, diú-san,

diú-shi,diú-go).

Para: (Mate), Começar: (Hajime), Terminou: (Soremade), Não se mova: (Sonomama).

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

Uniforme do praticante de Judô: (Judogui).

Nome da primeira escola de judô: (Kodokan).