



Exame Para Faixa 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.

Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) 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 formas de desequilíbrio (Kusushi).

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

Demonstrar uma sequência de golpes (Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari.

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

Demonstrar uma virada, quando o Uke em decúbito ventral (barriga para baixo).

Para alunos com idades iguais ou superior a 15 anos (SHIME WAZA / KANSETSUWAZA)

Demonstrar técnicas de estrangulamento (Shime waza) Nami Juji Jime / Kata Juji Jime.

Demonstrar técnicas de articulação- chave de braço (Kansetsu waza) Ude Hishigui Juji Gatame / Ude Garamé / Ude Hishigi Ude Gatame.

Vocabulário:

Sensei – (Professor).

Criador do Judô- (Jigoro Kano).

Conta de 1 até 20 em japonês (iti, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diu, diu-iti,diu-ni, diu-san, diu-shi,diu-go, diu-shiti, diu-hati, diu-kyu, ni-diu).

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), Calça (Shitabaki), Casaco (Wagui), Faixa (Obi), Chinelo (Surippa).

Amarrar a faixa corretamente.

Nome da primeira escola de judô: (Kodokan).

Data da fundação do Kodokan,- Fevereiro de 1882.

A arte que deu origem ao judô,- o Jujutsu(arte da maleabilidade espiritual).

Princípio do Judô: Quem teme perder já está vencido.