



Exame Para Ponteiros Amarela

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/ Ipon Seoi Nage.

Demonstrar sequências de golpes (Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / O uchi Gari para Ko uchi Gari.

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

gatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kame Shiho 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/ Gyaku Juji Jime

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

Vocabulário:

Sensei – (Professor).

Criador do Judô- (Jigoro Kano).

Conta de 1 até 25 em japonês.

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.

Saber as ordens das faixas no Judô.

Kyûs (graus inferiores) – Básicos (Branca/ Branca-Cinza/ Cinza/ Cinza-Azul/Azul/

Azul- Amarela/ Amarela/Amarela- Laranja, (Intermediários) Laranja/ Verde/ Roxa/ e Marrom

Yûdansha (Faixas Pretas do 1o ao 5o grau).

Kodansha (Faixas Vermelha e Branca do 6o ao 8o grau e Faixas vermelhas do 9o ao

10o grau).

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

Treinamento de entradas das quedas: (Uchi Komi), Treino Livre (Randori), Competição

(Shiai), Local de Treinamento (Dôjô), Local de Competição (Shiai-jô).

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: Conhecer-se e dominar-se, dominar-se é triunfar

-Demonstrar os tipo de postura (Shissei).

-Postura natural (Shizentai).

-Postura natural à direita (Migui shizentai).

- Postura natural à esquerda (Hidari shizentai).
- Postura defensiva (Jigo Hontai).
- Postura defensiva à direita (Migui jigotai)
- Postura defensiva à esquerda (Hidari jigotai).