



## Exame Para Ponteiros Laranja

### 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) para os dois lados.**

**Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)**

**Demonstrar Defesas (Fussegi) de técnicas em pé (Tati waza).**

**Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / O uchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Ko uchi Gari / Tai Otoshi / De Ashi Harai**

**Demonstrar sequências de golpes( Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / O uchi Gari para Ko uchi Gari / Ipon Seoi Nage para Ko uchi Kake / O uchi Gari para Tai Otoshi**

**Demonstrar contra golpes (Kaeshi waza):** O Soto Gari – O Soto Gari / Ko uchi Gari- De Ashi Harai

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

Kesa gatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kame Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata Gatame

**Demonstrar três viradas, quando o Uke em decúbito ventral (barriga para baixo)**

Para alunos com idades igual 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 Hishigui Juji Gatame / Ude Garamme / Ude Hishigi Ude Gatame.

### **Vocabulário:**

Significado da palavra Judô: Caminho da Suavidade, Ju significa: suavidade, não resistência e

Dô: Meio caminho, doutrina.

Conta de 1 até 40 em japonês

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( Shiaijô).

**Demonstrar dois tipos de deslocamentos ( Shintai)** sobre o tatame – passadas naturais em

todas as direções (Ayumiashi) e passadas sucessivas (Tsuguiashi) / suri ashi (passo normal arrastando os pés)

Princípio do Judô: O judoista não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

**-Demonstrar os tipos de postura (Shissei).**

-Postura natural (Shizen hontai).

-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).

Peças que compõem 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)

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 1° ao 5° grau)

Kodansha (Faixas Vermelha e Branca do 6° ao 8° grau e Faixas vermelhas do 9° ao 10° grau)