



Exame Para Faixa 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 resolve-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.

VOCABULÁRIO

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.

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

Kodansa (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º grau e Faixas vermelhas do 9º ao 10º grau).

Princípio do Judô: Somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria, sobretudo a humildade

Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)

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 / Ouchi Gari para Tai Otoshi / O uchi Gari para Harai Goshi

Demonstrar contra golpes (Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari / Ko uchi Gari- De Ashi Harai / Ipon Seoi Nage – Tani Otoshi.

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 / Tani Otoshi / Harai goshi / O soto Guruma.

Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesagatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kame Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata Gatame / Kuzure Yoko Shiho Gatame.

Demonstrar quatro viradas, quando o Uke em decúbito ventral (barriga para baixo).

Para alunos com idades igual ou superior a 15 anos (SHIME WAZA / KANSETSU WAZA)

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

Juji Jime / Okuri Eri Jime

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

Gatame / Ude Hishigi Ude Gatame

Demonstrar Defesas (Fussesgui) de técnicas em pé (Tati waza).

Demonstrar as fases necessárias para a aplicação de uma técnica – Desequilíbrio (Kusushi), Preparação (Tsukuri), e Execução (Kake).

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) / passadas sucessivas (Tsuguiashi) e (Suri Ashi) passo normal arrastando os pés.

Demonstrar os tipo 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).