

Exame Para Faixa Verde

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 (Fussegui) de técnicas em pé (Tati waza).

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

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 / Uchi Mata/ Sassae Tsuru Komi Ashi / Ko Uchi Kake / Ushiro Goshi

Demonstrar seqüências 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 / O uchi Gari para Harai Goshi / Sassaie Tsuru Komi Ashi para O Soto Gari

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

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 / Kuzure Yoko Shiho Gatame .

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

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

Demonstrar uma passagem de guarda de perna em (Katame waza) (Técnica de domínio do solo).

Demonstrar técnicas de estrangulamento (Shime waza) Nami Juji Jime / Kata Juji Jime / Gyaku Juji Jime / Okuri Eri Jime / Sankaku Jime / Hadaka Jime

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

Conhecimentos básicos de arbitragem (pontuações, penalidades, tempo de imobilizações)

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 tipos de postura (Shissei).

-Postura natural (Shizen Hontai).

-Postura natural à direita (Migui shizentai).

-Postura natural à esquerda (Hidari jigotai).

-Postura defensiva (Jigo hontai).

-Postura defensiva à direita (Migui jigotai)

-Postura defensiva à esquerda (Hidari jigotai).

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.

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).

Realização do Primeiro Campeonato Mundial: 1956- Japão

Campeonatos Mundiais realizados no Brasil- 1965, 2007 e 2013 todos na cidade do Rio de Janeiro.

Princípio do Judô: A única vitória que perdura , é a que se conquista sobre a própria ignorância.