

Exame Para Faixa Amarela

Dia do Exame: ____/____/____

Local do Exame: _____

Valor do Exame _____ Pagar até: ____/____/____

Instruções:

- Você será avaliado por uma banca examinadora supervisionada pelos professores Paulo Menezes, Wagner Souza, Amanda Cristine e professores convidados.
- 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 para os dois lados
 - Para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado e em pé lateral
 - (Yoko Ukemi) deitado, sentado agachado e em pé.
 - Rolamento para frente (Zempo Kaiten)
 - Demonstrar amortecimento para frente (Mae mawari ukemi)
 - Saber as ordens das faixas no Judô
- 1-Kyûs(graus inferiores)- Básicos(Branca/ Branca-Cinza/ Cinza/ Cinza-Azul/Azul/
Azul- Amarela/ Amarela/Amarela-Laranja,(Intermediários) Laranja/ Verde/ Roxa/ e Marrom.
- 2-Yûdansha (Faixas Pretas do 1o ao 5o grau)
- 3-Kodansha(Faixas Vermelha e Branca do 6o ao 8o grau e Faixas vermelhas do 9o ao 10o grau)
- Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)
- Demonstrar sequências de golpes(Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari / Ouchi Gari para Kouchi Gari / Ipon Seoi Nage para Kouchi Kake

j) Demonstrar contra golpes (Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari

l) Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Uchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Kouchi Gari

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

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

o) Conta de 1 até 30 em japonês

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

q) Treinamento de entradas das quedas: (Uchi Komi), Treino Livre (Randori), Competição (Shiai), Local de Treinamento (Dôjô), Local de Competição(Shiaijô).

r) Demonstrar dois tipos de deslocamentos(Shintai) sobre o tatame – passadas naturais em todas as direções (Ayumiashi) e passadas sucessivas (Tsuguiashi)

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

1-Demonstrar os tipos de postura (Shissei)

-Postura natural (Shizen- hontai)

-Postura natural à direita (Miguishizentai).

-Postura natural à esquerda (Hidarijigotai)

-Postura defensiva (Jigohontai)

-Postura defensiva à direita (Miguijigotai)

-Postura defensiva à esquerda (Hidarijigotai).

t) Peças que compõem o local de treinamento ou competição: (tatame)

u) Uniforme do praticante de Judô: (Judogui), Calça(Shitabaki), Casaco(Wagui), Faixa(Obi), Chinelo(Surippa)

v) Amarrar a faixa corretamente

w) Nome da primeira escola de judô: (Kodokan)

y) Data da fundação do Kodokan,- maio de 1882

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

z) Judoista ativo(Tori), Judoista passivo (Uke).

Para alunos com idades iguais ou superiores a 15 anos

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

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