



## Exame Para Faixa Azul

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
- Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado e em pé lateral
- Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para o lado (Yoko Ukemi) deitado, sentado agachado e em pé.
- Demonstrar rolamento para frente (Zempo Kaiten)
- Demonstrar amortecimento para frente (Mae mawari ukemi)
- Demonstrar formas de desequilíbrio (Kusushi)
- Demonstrar uma sequência de golpes (Renraku waza) De Ashi Harai para O Soto Gari.
- Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi
- Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesa gatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame
- Demonstrar uma virada, quando o Uke em decúbito ventral (barriga para baixo)

n)Vocabulário: Sensei – (Professor)

o)Criador do Judô- (Jigoro Kano )

p)Conta de 1 até 20 em japonês(iti, ni,san,shi,go,roku,shiti,hati,kyu,diu, diu-iti,diu-ni, diu-san, diu-shi,diu-go, diu-shiti, diu-hati, diu-kyu, ni-diu)

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

r)Peças que compõe o local de treinamento ou competição: (tatame)

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

t)Amarrar a faixa corretamente

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

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

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

y)Princípio do Judô : Quem teme perder já está vencido.

Para alunos com idades iguais ou superior a 15 anos

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

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