

Exame Para Faixa Cinza

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:

- a) Demonstrar a saudação em pé (Ritsurei) e saudação ajoelhado (Zarei)
- b) Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para trás (Ushiro Ukemi) sentado, agachado
- c) Demonstrar amortecimentos de quedas (Ukemi) para o lado (Yoko Ukemi) deitado, sentado agachado.
- d) Demonstrar rolamento para frente (Mae mawari ukemi)
- e) Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi Guruma
- f) Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesa gatame
- g) Vocabulário: Sensei – (Professor)
- h) Criador do Judô- (Jigoro Kano)
- i) Conta de 1 até 15 em japonês (iti, ni, san, shi, go, roku, shiti, hati, kyu, diu, diu-iti, diu-ni, diu-san, diu-shi, diu-go)
- j) Peças que compõe o local de treinamento ou competição: (tatame)
- l) Uniforme do praticante de Judô: (Judogui)