



## Exame Para Faixa Laranja

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

Demonstrar contra golpes(Kaeshi waza): O Soto Gari – O Soto Gari / Kouchi Gari- De Ashi Harai

/ Ipon Seoi Nage – Tani Otoshi

Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Kouchi Gari / Tai Otoshi / De Ashi Harai / Tani Otoshi / Harai Ogoshi / 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)

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) e passadas sucessivas (Tsuguiashi)

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

1-Demonstrar os tipo de postura (Shissei)

-Postura natural (Shizen- hontai)

-Postura natural à direita (Miguishizentai).

-Postura natura à esquerda (Hidarishizentai)

-Postura defensiva (Jigotai)

-Postura defensiva à direita (Miguijigotai)

-Postura defensiva à esquerda (Hidarijigotai).

Para alunos com idades igual ou superior a 15 anos

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) Juji Gatame / Ude Garamme / Ude Gatame