



## Exame Para Faixa Marrom

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)

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 / Sassae Tsuru Komi Ashi para O Soto Gari / Ouchi Gari para Harai Goshi / Kouchi Gari para Ipon Seoi Nage / Ouchi Gari para Uchi Mata / Ipon Seoi Nage para Ju Ji Gatame / Hon Kesa Gatame para Kata Gatame/ Passagem de guarda seguido de: Chave braço, estrangulamento, e imobilização

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

Seoi Nage- Te Guruma/ Hane Goshi- Utsuri Goshi / Seoi Nage- Ura Nage / Harai Goshi- Ushiro Goshi/ Uchi Mata – Tai Otoshi/ Tomoe Nage- Kesa Gatame/ Kosoto Gari para Uchi Mata/ Hiza Guruma para Ouchi Gari / Hane Goshi para Utsuri Goshi

Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza)- TACHI WAZA- O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi

Guruma/ O Goshi/ Uki Goshi/ Ipon Seoi Nage / Kouchi Gari / Tai Otoshi / De Ashi Harai / Harai Ogoshi / O soto Guruma / Uchi Mata/ Sassae Tsuru Komi Ashi / Kochi Kake / Ushiro Goshi / Seoi Nage / De Ashi Harai / Sumi Gaeshi / Okuri Ashi Harai / O Soto Maki Komi / kosoto Gari / Hiza Guruma / Kata Guruma / Uki O Toshi / Sumi O Toshi/ Sukui Nage / Seoi Otoshi /Yama Arashi / Tsuru Komi Goshi / Hane Goshi / Tsuru Goshi / Harai Tsurikomi Ashi / Okuri Ashi Harai / Kosoto Gari / Kosoto Kake / O Guruma / O Soto Goshi/ SUTEMI WAZA- (Ma- Sutemi- Waza) Tomoe Nage / Ura Nage / Sumi Gaeshi / Hikkomi Gaeshi / Tawara Gaesghi / (Yoko- sutemi-waza) Uki Waza / Yoko Kake/ Yoko Guruma/ Tani Otoshi/ Yoko Wakare/ Yoko Otoshi/ Hane Maki Komi / Soto Maki Komi / Uchi Maki Komi

Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesagatame/ Yoko Shiho Gatame/ Kuzure Kesa Gatame/ Kami Shiho Gatame / Tate Shiho Gatame / Kata Gatame / Kuzure Yoko Shiho Gatame / Kusure Kesa gatame / Ushiro Kesa Gatame / Tate Shiho Gatame/ Kusure Kami Shiho Gatame / Sode Kesa Gatame

Demonstrar 3 passagens na guarda

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).

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

Demonstrar duas passagens de guarda de perna em ( Katame waza )( Técnica de domínio do solo)com finalizações

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

Demonstrar Nague no Kata:

(Te-Waza) – Uki-Otoshi / Seoi- Nage / Kata – Guruma

(Koshi- Waza)- Uki-Goshi / Harai- Goshi / Tsurikomi- Goshi

(Ashi- Waza)- Okuri-Ashi- Harai / Sasae- Tsurikomi-Ashi / Uchi-Mata

Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando, gestos e avaliação)

Conhecer o Conceito da palavra KODASHA- kodasha é um título de alta graduação, específico do judô criado pelo instituto Kodokan, e que deve ser outorgado a aqueles que se empenham no aprendizado, na pratica contínua, na demonstração da sua eficiência técnica em competição, e a devida dedicação no ensino, no estudo e na

pesquisa. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do judô, preconizado pelo Prof. Jigoro Kano

Demonstrar técnicas de estrangulamento( Shime waza) Nami Juji Jime / Kata Juji Jime / Gyaku Juji Jime / Okuri Eri Jime / Sankaku Jime / Hadaka Jime / Kata Ha Jime /Katate Jime / Ryote Jime / Sode Guruma Jime / Do Jime

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

/ Ude Gatame / Waki Gatame / Sankaku Gatame / Te Gatame / Hiza Gatame / Ashi Gatame /  
Hara Gatame / Ashi Garami