

Exame Para Faixa Ponteiros 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
- 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 (Mae mawari ukemi)
- Demonstrar técnicas de projeção (Nague Waza) O Soto Gari / Ouchi Gari/ koshi Guruma/ O Goshi
- Demonstrar as seguintes imobilizações (Ossae Waza) Hon Kesa Gatame/ Makura Kesa gatame/ Yoko Shiho Gatame
- Vocabulário: Sensei –(Professor)
- Criador do Judô- (Jigoro Kano)
- Conta de 1 até 15 em japonês (iti, ni, san, shi, go, roku, shiti, hati, kyu, diú, diú-iti, diú-ni, diú-san, diú-shi, diú-go)

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

n) Peças que compõem o local de treinamento ou competição: (Tatami)

o) Uniforme do praticante de Judô: (Judogui)

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

-

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

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

o)Uniforme do praticante de Judô: (Judogui)

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